SALUBRIDUS LIVING

EN NATURLIG LIVSSTIL

FÖR ATT UPPNÅ OCH BIBEHÅLLA DEN ULTIMATA SUPERBA HÄLSAN OCH VÄLBEFINNANDET

SOM UNDERVISAS OCH UTÖVAS AV

SKAPARENS KYRKA

Hälsosamt Leverne

Denna bok är den tredje i vårt program för att lägga grunden för vår religiösa trosbekännelse. Den utvecklar hälso-, kost- och genetiska koncept i vår tro och vårt program. Tillsammans med **NATURE'S ETERNAL RELIGION** *och* **THE WHITE MAN'S BIBLE** *utgör den den officiella tron och bekännelsen för* **CREATIVITY** *så som den lärs ut och utövas av The Church of the Creator.*

publicerad av

THE CHURCH OF THE CREATOR

P.O. Box 5908

Lighthouse Point, Fla. 33064

© 1982 av Ben Klassen

Innehåll

KAPITEL:

1. Jakten på ungdom 11
2. Myten om medicinska framsteg 14
3. Det hygieniska systemet 20
4. Sjukdomens natur 25
5. Civilisationens livsmedel 33
6. Den primitiva människans föda 45
7. Tillaga inte din mat 67
8. Fruktarian-dieten 81
9. Hur du planerar dina måltider 102
10. De bästa källorna till mineraler och vitaminer 110
11. Jord och mat 119
12. Naturens främsta läkande kraft 130
13. Värdet av helioterapi 150
14. Att bygga styrka och hälsa genom motion 167
15. Några vanliga krämpor 174
16. Varför förlora dina tänder? 202
17. Bättre syn utan glasögon 207
18. Att bygga starka fötter 212
19. Behåll ditt hår 219
20. Spädbarns och växande barns behov 222
21. För att bygga skönhet måste du bygga hälsa 230
22. Rashygien och den vita rasens överlevnad 238

INTRODUKTION

Termen ”Salubrious Living” är en nomenklatur jag har myntat som en väsentlig del av en mycket viktig aspekt av vår religiösa trosbekännelse och det program som fastställts av CHURCH OF THE CREATOR. Ordet ”salubrious” kommer från det latinska ordet ”salubris” som betyder ”hälsosam; sund; frisk; nyttig; kraftfull”. Webster’s ordbok definierar den engelska avledningen ”salubrious” som: 1. gynnsam för, eller främjande för hälsa eller välbefinnande; uppiggande; 2. andligt hälsosam; främjande för goda resultat”. Det är i detta sammanhang, att fullt ut främja den Vita Rasens hälsa och välbefinnande, som vi använder denna term i dess sanna bokstavliga betydelse.

Vi inom CHURCH OF THE CREATOR vill särskilja denna term från ”Natural Hygiene” (Naturlig Hygien) som populärt använts under många decennier av hälsoutövare hängivna denna värdiga konst och vetenskap. De två metoderna är till stor del likartade, men vi föredrar att använda termen Salubrious Living av två skäl: (a) vi går ett steg längre än Naturlig Hygien och inkluderar eugenik som en vital del av vår filosofi och, (b) som jag förklarar i WHITE MAN’S BIBLE, är ”Natural Hygiene” inte det bästa ordvalet för att beskriva vad detta ämne handlar om. Icke desto mindre vill vi härmed erkänna en stor tacksamhetsskuld till studiet av Naturlig Hygien och dess illustra bidragsgivare som tillsammans har byggt denna mest värdefulla av alla hälsofilosofier.

Trosbekännelsen och programmet för CHURCH OF THE CREATOR finns i huvudsak i två böcker. Den första av dessa är NATURE’S ETERNAL RELIGION och den andra är THE WHITE MAN’S BIBLE. I grund och botten är kärnan i denna trosbekännelse överlevnad, expansion och avancemang för den Vita Rasen och endast den Vita Rasen. Tillsammans utgör dessa två böcker de heliga böckerna för CREATIVITY.

NATURE’S ETERNAL RELIGION publicerades första gången 1973. I den andra boken, THE WHITE MAN’S BIBLE (publicerad 1981), förstärker och utökar vi vår trosbekännelse till att ytterligare omfatta områden som fysisk hälsa, mental hälsa, nutrition, fasta, miljö och räddandet av vår produktiva jord, ämnen som inte berördes i den första boken. Bland dessa ämnen i den andra boken ägnas cirka nio kapitel åt ämnet SALUBRIOUS LIVING. Dessa omfattar alla aspekter av ett hälsosamt liv, hur man återfår hälsan och hur man behåller den när den väl har uppnåtts.

Dessa nio kapitel avslöjar också bluffen med medicin och läkemedel, om hur läkarkåren har etablerat sig som en halvreligiös autokrati, en kraftfull sluten krets som dikterar dogmer och doktriner; om hur den med regeringens hjälp framgångsrikt använder hårdhandskar för att hålla alla andra borta från sin oerhört lukrativa verksamhet. Allt detta gör den för sina egna självviska ekonomiska intressen, sin egen självförherrligande och till nackdel för en långlidande allmänhet.

I *Salubrious Living* har vi ett helt annat förhållningssätt till hälsoproblemet. Faktum är att vi kategoriskt hävdar att vi praktiskt taget inte skulle ha några hälsoproblem överhuvudtaget om vi inte genom okunnighet och dumhet skapade dessa problem själva. Detta gör vi på inrådan och på anstiftan av vår ortodoxa läkarkår genom att förgifta oss själva med mediciner, droger och kemikalier, som alla är främmande för vår kropp och giftiga för våra system. Vi förvärrar ytterligare problemet genom dålig nutrition – genom dåliga val av livsmedel, genom att förstöra näringsämnena i även de goda livsmedlen, och genom att tillsammans med de stympade livsmedlen inta stora mängder konserveringsmedel, tillsatser och andra kemikalier, som alla är rena gifter.

I de nio kapitlen i *The WHITE MAN'S BIBLE* om *Salubrious Living* komprimerar vi mycket av denna information till en minimal sammanfattning, allt i syfte att spara utrymme, eftersom vi har så mycket annat att täcka. Allt vi i grunden har gjort i *The WHITE MAN'S BIBLE* är att visa vilken riktning man ska gå i, var de verkliga värdena ligger och vad man ska undvika. Det var på intet sätt meningen att täcka ämnet uttömmande, eftersom utrymmet inte tillåter det. Vi lovade dock att vi skulle expandera ytterligare i en annan bok.

I denna bok, *SALUBRIOUS LIVING*, gör vi just det. Vi fördjupar oss i ämnet hälsa i större detalj. Den är i fullständig överensstämmelse med de kortare kapitlen i *The WHITE MAN'S BIBLE*, men den förgrenar sig inte i de många andra vitala ämnen som vi gör i den tidigare boken.

Utöver denna introduktion och det sista kapitlet om rashygien, som båda har skrivits av mig själv, har hela resten av texten skrivits av Arnold DeVries, som sammanställde studien i en utmärkt bok med titeln "The Fountain of Youth". Den är så logisk, så omfattande, och då den helt och hållet baseras på Naturens Eviga Lagar, anammar vi den som en del av vårt eget program för Ett Sundt Sinne i en Sund Kropp i ett Sundt Samhälle i en Sund Miljö.

För att definiera vårt program för Hälsosamt Leverne (Salubrious Living) går vi återigen igenom de 14 grundläggande punkterna som de framställs i DEN VITE MANNENS BIBEL. Dessa 14 är:

1. Vi tror på att leva i enlighet med vårt mänskliga biologiska arv och i harmoni med Naturens Lagar.
2. Detta innebär att äta färsk, hälsosam mat i dess naturliga tillstånd så som Naturen har gett den till oss. Den måste vara otillagad, obearbetad, okonserverad och inte manipulerad på något annat sätt. Detta innebär vidare att den måste vara organiskt odlad, utan användning av kemikalier.
3. Att tillgodogöra oss en ren, hälsosam miljö; frisk, oförorenad luft; rent vatten; och den välgörande terapin från solens direkta strålar, varje dag.
4. Någon form av ansträngande fysisk träning flera gånger i veckan.
5. Vila och avslappning, både mental och fysisk, inklusive djup och effektiv sömn.
6. En form av rekreation som är tillfredsställande för vår känsla av prestation.
7. En känsla av syfte, trygghet och självförtroende för att driva våra mål för prestation och att leva det goda livet. Vi måste ha mål och vi måste vara motiverade.
8. Medveten självbehärskning över våra liv och vårt arbete.
9. Socialt liv inom ramen för vår KREATIVA religion, vårt vita samhälle och socialt umgänge med våra vita raskamrater. Vi är sociala varelser.
10. Hälsosamt uttryck för våra sexuella instinkter.
11. Att leva i en behaglig och hälsosam miljö.
12. Vi tror inte på användningen av några "mediciner", droger eller kemikalier som havande något helande eller terapeutiskt värde. I själva verket är alla mediciner, droger, narkotika och kemikalier giftiga och toxiska för människokroppen. Vidare, och av samma anledning, tror vi inte på användningen av vitamin-, mineral- eller enzymtillskott, ej heller användningen av konstgjorda livsmedelsfärgämnen, konserveringsmedel, eller raffinerade eller fragmenterade livsmedel.
13. Vi tror starkt på UTÖVANDET AV FASTA som det bästa sättet att befria kroppen från ackumulerade gifter och toxiner. Vi är övertygade om att fasta är det mest naturliga och effektiva sättet kroppen har för att övervinna alla former av sjukdom och återställa sig själv till hälsa.
14. Att leva i, och främja ett eugeniskt vitt samhälle. Detta innebär att vi är särskilt noga med att inte bara säkerställa fortlevnaden av vår dyrbara vita ras, utan vi tar

medveten omsorg att de missanpassade gallras ut och att varje generation avancerar till högre och mer hälsosamma nivåer, fysiskt, estetiskt och mentalt.

Eftersom DeVries inte var rasmässigt sinnad och eftersom vi anser att rashygien (det vill säga raslig hälsa) måste vara en integrerad del av varje hälsoprogram (vilket fastställs i punkt 14), har jag inkluderat ytterligare material om ämnet rashygien som det avslutande kapitlet i denna bok.

Sålunda tror vi att alla dessa fyra komponenter: Ett Sunt Sinne, En Sund Kropp, Ett Sunt Samhälle och En Sund Miljö är en oskiljaktig del av en komplett helhet och livsviktiga för att leva det Hälsosamma Livet.

Inom CREATIVITY, som vår religion kallas, omfattar vi därför hela livets spektrum. Vi tror att man inte kan ha ett friskt sinne eller en frisk kropp, eller en frisk ras eller ett friskt samhälle om någon vital del av hela strukturen är krasslig. Det är därför vi kallar vår religion för en FYRDIMENSIONELL RELIGION — i vilken vi föresatt oss att bringa i hälsosam ordning alla aspekter av vad som är nödvändigt för den vita rasens överlevnad, expansion och framsteg — det mest värdefulla värdet på denna planets yta.

Ben Klassen, Pontifex Maximus
Grundare, Church of the Creator

September, 1981

UNGDOMENS KÄLLA

Av Arnold De Vries

KAPITEL 1

Sökandet efter ungdom

DRÖM BLIR VERKLIGHET

Över hela världen är ungdomlighet den standard som eftersträvas av nästan alla. Den erbjuder charm, skönhet, hälsa och lycka till dem som besitter den. Den söker alltid efter nya sensationer, nya visioner, nya äventyr, ny romantik, nya tankar och nya idéer. Ungdomen charmar världen med sin impulsiva, bekymmersfria attityd och välkomnar livets utsökta frestelser. Den söker förändring och skrattar åt misslyckanden. Den förknippas med högsta fysiska vitalitet och mental entusiasm. Ja, ungdomen är den synliga symbolen för existensens glädje. Den står på en piedestal över allt annat.

Med ungdomens bortgång kommer senilitetens tragedi. När våra vävnader blir gamla förlorar vi vår vitalitet. Vi möter de degenerativa sjukdomarnas härjningar och ser vår skönhet sakta blekna. Ögonen förlorar sin lyster, huden börjar rynka sig, håret blir grått eller faller av, tänderna ruttnar, lemmarna blir svaga och vi degenererar till avskyvärda marionetter av vårt forna jag. Inte heller sinnet undkommer. Vi förlorar vår entusiasm för livet. Våra mentala processer slöas till. Vi kan inte längre tänka klart. Vi kryper in i konventionalismens hjulspår och undviker förändring. Vi oroar oss och grämer oss över våra misslyckanden och glömmer vad lycka är. Livet förlorar sin mening. Istället för att förbli en möjlighet att vinna nya nöjen blir det en tråkig episod som hemsöks av minnen från svunna dagar.

Ungdomens glans och ålderdomens tragedi har alltid erkänts av människan. Den medfödda önskan om strålande ungdom har alltid regerat enväldigt. Var och en anser sin ungdom vara värd det högsta priset; vi hänförs alla av känslan av ungdom. Ingen skulle ge upp den för någon ersättning, och när den väl är förbi skulle nästan alla ge praktiskt taget vad som helst för att få den tillbaka. Det är det enda vi alla vårdar om vi fortfarande har det, eller önskar om vi inte har det. Om du är ung finns det ingenting du skulle byta bort din ungdom mot; om du är gammal finns det förmodligen ingenting du inte skulle ge för att få vara ung igen.

Önskan om ungdomlighet har alltid förknippats med den förtrollande drömmen om ungdomens källa. Man har alltid hoppats att någon en dag skulle finna ungdomens och livets elixir. Genom tiderna har människor sökt fjärran och nära — i jordens mylla, genom växtriket och i djurens vävnader — i hopp om att finna en mystisk substans som ska ge det saliga tillståndet av ständig ungdom fram till dödsdagen. Den berömde Ponce de León seglade över Atlanten till den nya världen för att finna den sägenomspunna ungdomens källa. Men han misslyckades, precis som alkemisterna och trollkarlarna som föregått honom (om än på andra sätt). För världen i allmänhet förblir ungdomens källa fortfarande en myt och en dröm, en idé med föga grund i verkligheten.

Människor har vid det här laget förlorat alla förväntningar på att upptäcka en metod för att bevara sin ungdom långt upp i hög ålder. Om det fanns något sätt att göra detta skulle säkert någon ha upptäckt det vid det här laget. Varför försöka med det omöjliga? När allt kommer omkring har ingen någonsin bevarat sin ungdom på obestämd tid — åtminstone har vi inte sett någon göra det. Av de cirka två miljarder människor på jorden verkar alla lida av ålderdomens härjningar. Är det inte en naturlag att alla former av djurliv måste bli senila när de når framskriden ålder?

Så lyder det konventionella resonemanget. Vid en första anblick kan det verka logiskt och rimligt, men vid en närmare granskning finner vi att det är högst felaktigt och ovetenskapligt. Tvärtemot vad många tror är senilitet inte den allmänna regeln i naturen. Faktum är att vissa djur inte verkar åldras alls. De gigantiska vattensköldpaddorna på ön Mauritius uppvisar samma allmänna utseende och vitalitet vid 150 års ålder som de gjorde i sin ungdom. En av människans närmaste släktingar, schimpansen, uppvisar inga tecken på senilitet under sina äldre år när den lever i sina naturliga miljöer i Afrika. Som en allmän regel förändras de flesta djur i vilt tillstånd endast obetydligt med tiden, men aldrig i den utsträckning som människor gör. De är vanligtvis friska och starka under sina sena år. Om du skulle besöka skogen skulle du inte finna alla gamla djur svaga, skröpliga och nästan hjälplösa. Tvärtom skulle du förmodligen inte kunna skilja de gamla från de unga. Och om du sedan undersökte dessa djur skulle du finna liten eller ingen fysiologisk skillnad mellan deras vävnader och de yngre djurens. Dessutom, om du begav dig till isolerade regioner på jorden, skulle du finna primitiva folkstammar som bevarar sin ungdom betydligt längre än civiliserade människor.

Du kommer att finna att de helt undgår många av de vanliga symtomen på senilitet.

Nej, senilitet är inte oundvikligt. Ungdomens källa, som länge har betraktats som en myt, får nu en prägel av verklighet. Det blir alltmer uppenbart att styrka och hälsa kan förknippas med hög ålder. Symtom på skröplighet och svaghet är, långt ifrån att vara oundvikliga följeslagare till ett framskridet liv, helt onödiga. Ungdom kan bevaras anmärkningsvärt väl med rätt levnadsvanor; de förändringar som sker med tiden behöver varken vara stora eller på långt när så försvagande som vi bevittnar.

I dagens värld finner vi att skröplighet och ”civilisation” går hand i hand. I den rena naturen bevaras ungdomen nästan ända till döden. Uppenbarligen måste det finnas någon faktor eller faktorer i vårt moderna liv som skapar senilitet. Inte för att det är något fel på civilisationen i sig. Vårt mål bör alltid vara att bygga ett högre stadium av civilisation, men den faktorn bör inte tillåtas förvägra oss den ungdomens välgärning som vi skulle uppskatta i naturen. I civilisationen bör sannerligen de orsaker till dålig hälsa och påskyndad senilitet sökas upp och utrotas.

Ungdom och hälsa går hand i hand. Det vill säga, det är endast i ett tillstånd av fysiologisk ungdom som hälsa är möjlig. Den som är senil kan inte vara hälsosam. Genom att bevara din ungdom får du också möjligheten att uppnå god hälsa och frihet från sjukdom. Och omvänt är det endast genom att bevara din hälsa som du kan bevara din ungdom. Kampen för hälsa liknar kampen för ungdom och förs längs samma linjer. När du strävar efter den ena kommer du också att sträva efter den andra. När du förverkligar den ena kommer du också att förverkliga den andra.

Ungdom och hälsa, som är de viktigaste tingen som existerar och som är praktiskt taget ovärderliga, bör ägnas den mest noggranna studie och uppmärksamhet; men medicinsk ”vetenskap” studerar sjukdom, inte hälsa, och är inte intresserad av de förhållanden som gynnar perfekt hälsa. Inte heller anser den medicinska forskaren att bevarandet av ungdom är värdigt seriös forskning. Ungdom och hälsa har dock inte försummats helt. Utvecklingen av det Hygieniska systemet i Amerika har gett oss en livsvetenskap som sysslar med att bygga upp hälsan till högsta möjliga nivå, och därigenom reducera sjukdom och senilitet till lägsta möjliga minimum.

Denna bok berättar historien om det Hygieniska Systemet.

Kopplat till denna berättelse är de andra vetenskapliga områden som sysslar med hälsa och sjukdom, ty det Hygieniska Systemet är i grunden relaterat till sökandet efter oavbruten hälsa. Vidare måste du erkänna misslyckandet hos konventionella metoder innan du kan inse vikten av sökandet efter effektivare sätt att återställa och bibehålla hälsa på hög nivå. Endast genom att få en tydlig bild av sjukdomens natur och de accepterade behandlingsformerna kan du visualisera den roll som Naturlig Hygien ska spela i en värld som är frisk och ungdomlig.

Denna berättelse är inte bara en diskussion om vad som redan är känt. Den pekar ut vägen för ny forskning som kan göra det möjligt för oss att lära oss mer om orsakerna till åldrande och sjukdom. Den ger oss, tillsammans med en indikation på vad det kan vara bra för oss att studera och undersöka i framtiden. Åsikter har eliminerats så långt som möjligt — detta är vetenskapens dom.

KAPITEL 2

Myten om medicinska framsteg

En granskning av historiens största misslyckande

Av alla områden som sysslar med eliminering av sjukdom åtnjuter den medicinska ”vetenskapen” ett nära monopol. Den har vunnit den bredaste acceptansen och innehar en främsta position över hela världen. Inte nog med att det är en av de äldsta av alla praktiker, den har också fått huvuddelen av finansieringen för forskning. Följaktligen borde den ha gjort stora framsteg — åtminstone långt mer än sina minimala rivaler.

Att medicinsk ”vetenskap” har varit mycket framgångsrik är de flesta människors åsikt. Den har förmodligen minskat människans lidande från sjukdomar, funnit botemedel mot många kroniska sjukdomar och funnit medel för att förebygga många andra. Likaså görs påståendet att medicinen är ansvarig för den ökade livslängden under senare år. Generellt sett är medicinska framsteg, i allmänhetens medvetande, ett etablerat faktum.

Den verkliga bilden är en lång avvikelse från den som har vunnit allmän acceptans. Den misslyckas med att visa att medicinen verkligen har höjt standarden för folkhälsan. Den ifrågasätter alla medicinska metoder och värdet av tusentals år av medicinsk praxis. Vidare avslöjar den att medicinsk praxis

har accepterats till stor del på blind tro, att det inte finns några verkliga bevis för dess livskraft.

Det finns en stor mängd fakta tillgängliga som rättfärdigar denna motvilja att ge medicinen erkännande. Kanske de mest framstående exemplen på dess misslyckanden återfinns just här i USA. Det är denna nation som har den mest omfattande medicinska tjänsten, flest läkare och flest sjukhus. Om medicin är kapabel att producera goda resultat någonstans borde den ha gjort det här. Men några noggranna observationer visar att den har misslyckats med sitt syfte.

Den mest frekvent nämnda segern för medicinsk praxis har resulterat från dess kamp mot de så kallade infektionssjukdomarna. Statistik visar ganska tydligt att vi har färre av dessa sjukdomar än tidigare, men för detta kan medicinen inte ges något erkännande. Medicinska ansträngningar för att förebygga dessa sjukdomar har tagit formen av serum- och vaccininjektioner; dock misslyckas en studie av sjukdomsfrekvenser att indikera att frekvensen av så kallade infektionssjukdomar sänks när dessa injektioner ges. Faktum är att i vissa fall stiger sjukdomsfrekvensen när användningen av serum och vacciner ökar. Det finns uppenbarligen en tydlig orsak, existerande skild från medicinsk praxis, som är ansvarig för den minskade sjukdomsfrekvensen. Detta kan vara i form av förbättrade kostvanor eller någon annan förändring i det amerikanska levnadssättet. Om en sak kan vi vara säkra; den så kallade segern för medicinen mot dessa sjukdomar har aldrig haft någon verklig existens.

Förekomsten av degenerativa sjukdomar i Amerika idag, och dess ökningstakt under de senaste femtio åren, är något som inte är allmänt känt. Allmänheten har inte fått de verkliga fakta. Det har inte skett någon seger mot de vanligaste degenerativa sjukdomarna såsom hjärtbesvär, artrit, reumatism, åderförkalkning, cancer, diabetes, etc. Även om det inte allmänt erkänns, är dessa sjukdomar långt vanligare idag än någonsin tidigare. Under de senaste femtio åren har sinnessjukdom ökat med 400 procent; epilepsi, 300 procent; anemi, 300 procent; diabetes, 1800 procent; och cancer, 308 procent. Denna stadiga ökning fortsätter år efter år trots den mest omfattande medicinska tjänsten, som inkluderar arbetet av 145 000 läkare, 280 000 sjuksköterskor och 60 000 farmaceuter. Eller kanske borde det sägas att det sker på grund av denna tjänst, för ökningstakten har varit i proportion till ökningen av användningen av droger, serum och vacciner för att förebygga eller undertrycka den akuta sjukdomen.

De fysiska undersökningarna av 22 000 000 män mellan arton och fyrtiofem års ålder under andra världskriget har likaså avslöjat medicinens misslyckande. Av dessa blev 11 000 000, eller hela 50 procent, avvisade av fysiska skäl. Detta var en betydligt högre andel avvisade än vad som förekom vid inkallelsen under första världskriget. Andelen fall av nervös svaghet hade fördubblats sedan 1917, och mängden tandröta hade fyrdubblats. Nästan en tredjedel av alla avvisade led av bristande mental hälsa. Det är anmärkningsvärt att det var kärnan av den amerikanska manligheten som undersöktes av armén. Om tillståndet hos de unga och medelålders grupperna i Amerika är så dåligt, måste tillståndet hos de äldre grupperna sannerligen vara beklagansvärt. Det senaste världskriget visade, i motsats till den allmänna opinionen, inte på ökad medicinsk effektivitet. Snarare var det bara ännu en demonstration av den medicinska praxisens misslyckanden.

Dr Parran, chef för den amerikanska folkhälsomyndigheten (Surgeon General of the United States Public Health Service), studerade 2 660 000 personer som representerade varje åldersgrupp och ekonomisk nivå — ett tvärsnitt av vår befolkning — och förde register över hälsostatusen för denna grupp. Under antagandet att den var någorlunda representativ för den amerikanska befolkningen, drog han slutsatsen att varje dag är en av tjugo personer för sjuk för att gå i skolan, gå till jobbet eller sköta sina vanliga sysslor; att i genomsnitt varje man, kvinna och barn i Amerika lider av tio dagars arbetsoförmåga varje år; att den genomsnittliga ungdomen är sängliggande i sjukdom sju dagar varje år, den genomsnittliga äldre personen trettiofem dagar varje år; att 6 000 000 människor är sjuka varje dag, och 42 procent av dessa lider av åderförkalkning, hjärtsjukdomar, reumatism och nervsjukdomar; att 500 000 människor är blinda, 65 000 är helt döva; ytterligare 75 000 är dövstumma och 1 000 000 är permanent invalider. Detta är hälsostatistik för ett sjukt folk, för en nation som lider proportionellt sett av långt mer sjukdom än de lägst stående primitiva folken som aldrig har sett ett sjukhus eller bekantat sig med medicinsk ”vetenskap”. Dr Parran lägger en stor del av skulden för amerikanernas hälsoproblem på dåliga bostäder, yrkesrisker och instabilitet på arbetsmarknaden. Men dessa är endast sekundära orsaker. Den medicinska praxisen måste bära den verkliga skulden. Med nästan obegränsade resurser till sitt förfogande har den misslyckats med att tillhandahålla en hög standard på folkhälsan.

Den höga andelen sjukdomar bland barn inser man sällan. Det amerikanska utbildningsrådet (United States Board of Education) har

angav att 400 000 barn i Amerika lider av organisk sjukdom; 1 000 000 är drabbade av olika former av tuberkulos; 10 000 000 har förstorade lymfkörtlar; 1 000 000 har ryggradskrökningar; 4 000 000 lider av undernäring; 10 000 000 har defekta tänder och 15 000 000 uppvisar fysiska defekter av ett eller annat slag. När Dr. Alexander T. MacNichol, från New York, undersökte 10 000 skolbarn i den staden fann han att 35 procent led av hjärtstörningar; 15 procent hade någon nervös åkomma; 60 procent hade anemi; 27 procent hade tuberkulos och 20 procent led av ryggradsdefekter. Han drog slutsatsen att om alla barn som led av detta hade tagits ur skolan, skulle två tredjedelar av New Yorks skolor ha tvingats stänga. Statistik visar att i Cleveland, Ohio, har 981 000 barn igenkännbara fysiska defekter. I Washington, D.C., uppvisar hela 90 procent av barnen, vid den tidpunkt de börjar skolan, liknande defekter. I Chicago visade undersökningar av skolbarn att 86 000 hade defekter i tänder och gom; 10 000 led av anemi; 10 000 hade förstorade lymfkörtlar; 25 000 hade nedsatt syn; 6 000 var drabbade av lungsjukdom; 4 000 hade hudsjukdomar; och 1 000 till 2 000 hade nervsjukdomar. Man skulle få leta länge bland primitiva folk för att hitta ens en enda grupp med ett hälsotillstånd som detta. Vi är en nation av svaglingar och fysiologiska krymplingar. Till och med de unga barnen, som borde uppvisa det bästa fysiska tillståndet, lider av den ena sjukdomen efter den andra. Det friska barnet, fritt från alla sjukdomar, är nästan okänt.

Medicinska auktoriteter har stolt pekat på den senaste tidens ökning av den mänskliga livslängden. Detta sägs vara ett utmärkt exempel på medicinska framsteg. Vi lever betydligt längre än våra förfäder gjorde; det råder ingen tvekan om det. Men denna ökning av livslängden har inte haft något med medicin att göra. Snarare skedde det trots medicinen. Idag kan den genomsnittliga människan, vid 35 års ålder, förvänta sig att leva endast något längre än vad hans farfar, vid samma ålder, kunde ha förväntat sig att leva. Den förväntade livslängden har knappt ökat alls för den medelålders personen. Minskningen av spädbarnsdödligheten har varit nästan helt avgörande för den ökade livslängden. Tidigare sköttes spädbarn på ett sätt som i alla avseenden bidrog till hög dödlighet. Idag är deras vård fortfarande bristfällig, men den har förbättrats mycket, särskilt när det gäller kosten. Den ökade

användningen av fruktjuicer och grönsaker för spädbarn har kanske gjort mer än något annat för att sänka spädbarnsdödligheten och därmed förlänga den genomsnittliga livslängden. Det var dock sannerligen inte medicinen som rekommenderade den ändrade kosten för spädbarn. Till en början fördömde den medicinska ”vetenskapen” frukt och grönsaker som hälsofarliga. Sedan, när användningen av dessa livsmedel hade blivit etablerad, lät de medicinska myndigheterna sina invändningar falla, erkände att frukt och grönsaker borde användas i spädbarnets kost och tog åt sig äran för att ha initierat förändringen! Kopplat till det amerikanska folkets fortsatta degeneration är den ökande andelen ansiktsmissbildningar. Studier av primitiva raser tyder på att brist på skönhet, särskilt ansiktsskönhet, bör betraktas som en sjukdom som alltid kan förebyggas genom att bygga upp föräldrarnas hälsa till en hög nivå. Detta säkerställer födseln av spädbarn med normal ansiktsstruktur. Bland civiliserade raser är ansiktsmissbildningar främst deformerade tandbågar, hopknipna näsborrar och defekt käkstruktur. Idag är det tveksamt om mer än 5 procent av det amerikanska folket har närmat sig den normala höga standard på skönhet som är karakteristisk för de friska medlemmarna i varje ras.

Medicinsk ”vetenskap” har praktiskt taget inte gjort någonting för att minska ”behovet” av kirurgiska ingrepp. Faktum är att tillstånd som påstås kräva kirurgi blir vanligare än någonsin, och användningen av kirurgi har ökat många gånger om sedan början av detta århundrade. I själva verket har dess ökning stått i direkt proportion till ökningen av kirurger. Sällsynt är sannerligen den person som inte har genomgått någon form av operation. Operationer för att avlägsna halsmandlar och blindtarm har ökat i den snabbaste takten. Och indikationerna för framtiden rymmer ingen ton av optimism. Det hävdas att behovet av kirurgi kommer att öka.

Inte bara har den medicinska ”vetenskapen” misslyckats i sina ansträngningar att förebygga sjukdom; den har varit lika misslyckad i sitt försök att eliminera sjukdom när den väl har uppstått. Statistik visar att fler patienter tillfrisknar från akuta åkommor utan medicinsk vård än med den dyraste medicinska vården. Detta tyder på att ”medicinsk vård” är en förbannelse, inte en välsignelse. Dödligheten under influensaepidemin under första världskriget var mycket hög för de patienter som genomgick medicinsk behandling, men den var praktiskt taget obefintlig för dem hos vilka åkomman fick ha sin gång. Dödligheten i fall av blindtarmsinflammation är flera gånger så hög när en omedelbar operation utförs som när operationen uteblir. Dessutom, senare kom—

plikationer hos dem som har fått detta renande organ bortopererat tyder på att det är ytterst oklokt att avlägsna blindtarmen. Frånvaron av behandling ger bättre resultat än medicinsk behandling, som vanligtvis är skadlig.

Det finns inga bevis som tyder på att det finns mindre sjukdom idag än vad det gjorde för tusen år sedan. Det finns inga bevis som tyder på att moderna medicinska metoder för att behandla de flesta sjukdomar är mer effektiva än de metoder som användes av den mörka tidsålderns trollkarlar eller primitiva stammars medicinmän. Det finns inga bevis som tyder på att vi lever längre än vad de gamla grekerna gjorde, eller så länge som många av dagens primitiva folk. Alla studier visar att vi i Amerika, med alla våra läkare och stora sjukhus, lider av betydligt mer sjukdom än vad folken i jordens mest underutvecklade regioner gör. Vi går bakåt, inte framåt. Medicinska framsteg är bara ett fantasifoster.

I sista hand måste allt bedömas utifrån de resultat det ger. Om det fungerar och ger de önskade resultaten är det av värde, men om det inte gör det behöver det inte vara av något större intresse för samhället. Detta kan appliceras på medicinen. Den har inte gett de önskade resultaten. Dess meritlista är en av ständiga misslyckanden. Målet i detta fall bör vara att vända sig till något konstruktivt. Genom att göra det har vi inget att förlora förutom våra sjukdomar. Vi har god hälsa att vinna.

Detta betyder inte att vi måste förkasta allt som har kommit från medicinsk praxis. Men det betyder att vi måste förkasta den stora merparten av dess metoder. Läkemedel kan helt kasseras; minst 99 % av allt kirurgiskt arbete kan undvaras som skadligt. Återstoden, som främst används vid sårskador och olycksfall, kommer kanske att vara vår enda kvarleva från medicinens tidsålder.

I avsaknad av att söka upp läkare kommer vår befolkning, om de oklokt nog skulle dra på sig sjukdom, att tillgripa naturliga botemedel precis som djuren gör. I första hand innebär detta att man tar till fasta när man känner sig ur form. Kanske kommer en metod för kroppsvård som inte orsakar sjukdom att bli allmänt vedertagen.

KAPITEL 3

Det Hygieniska Systemet

Ursprung och utveckling av det enda vetenskapliga hälsosystemet

Efter att ha sett bristerna i den medicinska ”vetenskapen” kan vi påbörja vår sökning genom ”läkemedelsfri medicin” med dess ”oregelbundna” läkeskolor. Detta tar oss till kiropraktik, osteopati, naturopati, Kristen Vetenskap, fysikalisk medicin och andra. Dessa är de mest kända icke-medicinska skolorna som ägnar sig åt vård av sjuka. De är sannerligen en källa till konkurrens för den hårt pressade medicinska professionen.

Våra observationer av dessa skolor ger föga hopp om optimism. I nästan varje fall finner vi misslyckande snarare än framgång. Med sällsynta undantag ser vi patienter stadigt bli sämre trots den mest omfattande behandling. Vi finner inom osteopatin ett system av massage och manipulation som endast behandlar sjukdomens slutpunkter och därmed misslyckas med att avlägsna orsaken. Kiropraktiken har en liknande grund, förutom att dess manipulation är begränsad till ryggraden. Kiropraktorerna har aldrig bemödat sig om att förklara varför subluxationer i ryggraden existerar i frånvaro av sjukdom och varför sjukdom ofta förekommer i frånvaro av dessa subluxationer. De har aldrig kunnat korrelera orsak med verkan, och misslyckandena i deras utövning är att förvänta i ljuset av detta faktum. Naturopati är också baserad på läkemedelsfri lindring. Naturopaten har tagit några metoder för att behandla symptom från var och en av dessa andra skolor och kombinerat dem med elektricitet, konstgjord feber, lavemang och hydroterapi, och därmed skapat ett system av terapeutiska dårskaper. Fysikalisk medicin är helt enkelt naturopati under ett nytt namn med mer ansett stöd. Kristen Vetenskap är ett system av terapeutiska abstraktioner som är baserade på metafysik snarare än vetenskap. ”Hälsokostindustrin”, som startade i slutet av tjugotalet som ett försök att förse allmänheten med oprocessade livsmedel, har utvecklats till en ”läkeskola” med sina talrika föreläsare och så kallade experter på kost som ger råd om vård och behandling av praktiskt taget alla välkända sjukdomar. Universalmedlen i detta fall är vitaminer och mineraltabletter, kapslar och koncentrat — alla bevisade misslyckanden som ett medel för att etablera hälsa eller utrota sjukdom.

I sällsynta fall, kanske hos 1 till 2 procent av dem där den används, kan manuell terapi, särskilt när den appliceras på ryggraden, vara av visst värde. Med undantag för detta kan vi förkasta det allmänna området för medicinfri läkekonst som verkningslöst och omöjligt att praktisera. Det har endast bidragit till den förvirring som läkarvetenskapen startade. Den har vunnit begränsad popularitet endast för att den ortodoxa professionen har misslyckats. Som ett substitut för medicin är den oacceptabel, ty den har helt enkelt ersatt en form av symtomlindring med andra. De underliggande orsakerna till sjukdom lämnas intakta; de har faktiskt inte ens eftersökts. Eftersom detta är sant bör misslyckandena inom medicinfri läkekonst inte förvåna oss; de bör vara förväntade.

Bilden är dock inte så mörk som den kan verka. Lyckligtvis finns det ett system som har visat sig vara mycket effektivt som ett medel för att övervinna sjukdom, samt för att återställa och bibehålla hälsa. Det skiljer sig från skolorna inom medicin, kiropraktik, osteopati och andra sekter och system i både teori och praktik. Det är inriktat på att avlägsna orsakerna till sjukdom, medan andra nöjer sig med att behandla sjukdomens slutpunkter. I denna mening tillhör det en klass för sig. Det är diametralt motsatt alla andra läkekonstskolor.

Denna ovanliga vetenskap om helande är känd som det Hygieniska Systemet. Det utvecklades för drygt ett sekel sedan i USA av Isaac Jennings, M.D., Russell Thacker Trall, M.D., och Sylvester Graham. Dessa tre män presenterade sina nya koncept om hälsa och sjukdom i ett brett spektrum av publikationer. Dessa inkluderar: *Medical Reform, Philosophy of Human Life and of Tree Life, or Human Degeneracy, Its Nature and Remedy, is Based on the Elevatina Principles of Orthopathy*, av Dr. Jennings; *The Hygienic System, Hydropathic Encyclopedia, the Hygienic Handbook, Sexual Physiology, Popular Physiology, Hydropathy for the People, Mother's Hygienic Handbook, Scientific Basis of Vegatarianism, Digestion and Dyspepsia, Diseases of the Throat and Lungs, The Alcoholic Controversy, Hydropathic Cookbook, Illustrated Family Gymnasium* och andra av Dr. Trall; samt *Health from Diet and Exercise*, *Nature's Own Book* och *Lectures on the Science of Human Life* av Sylvester Graham. Dessa publikationer utgjorde grunden för tidig hygienisk praxis. De gav också en bas för den framtida utvecklingen av det Hygieniska Systemet.

Efter Jennings, Tralls och Grahams död tog andra upp kampen för och utvecklingen av det Hygieniska Systemet. De etablerade ett antal sanatorier runt om i Amerika där de fortsatte arbetet med att tillämpa de hygieniska metoderna vid behandling av sjukdomar. Den kunskap som vanns genom dessa erfarenheter bildade grunden för en ny rad publikationer som gavs ut periodvis fram till idag. De ämnen som behandlas speglar framstegen inom den växande skolan för det Hygieniska Systemet. Bland dessa efterföljande verk återfinns: *How to Treat the Sick Without Drugs* (Hur man behandlar de sjuka utan läkemedel), *Hygienic Medication or Science Versus Speculation* (Hygienisk medicinering eller vetenskap kontra spekulation) och *Nature's Method of Curing the Sick* (Naturens metod för att bota de sjuka) av James C. Jackson, M.D.; *The Nutritive Cure* (Den näringsmässiga kuren), *Hygienic Hydropathy* (Hygienisk hydropati), *Exact Science of Health* (Exakt hälsovetenskap), *Life's Great Law* (Livets stora lag), *Philosophy of Health Reform* (Hälso-reformens filosofi), *A Defense of Hygienic Treatment* (Ett försvar för hygienisk behandling), *How Sick People are Cured* (Hur sjuka människor botas), och *Drug Medicines as Causes of Disease* (Läkemedel som orsaker till sjukdom) av Robert Walter, M.D.; *The Bible of Nature* (Naturens bibel), *Body and Mind* (Kropp och själ), *Physical Education* (Fysisk fostran), och *Fasting, Hydrotherapy and Exercise* (Fasta, hydroterapi och motion), av Felix L. Oswald; *Paralysis and Other Affections of the Nerves* (Förlamning och andra nervbesvär), och *An Exposition of the Swedish Movement Cure* (En redogörelse för den svenska rörelsekuren) av George H. Taylor; *Life and Health or the Laws and Means of Physical Culture* (Liv och hälsa eller den fysiska kulturens lagar och medel) av William A. Alcott, M.D.; *Drugless Medicine* (Läkemedelsfri medicin) av Sussana W. Dodds, M.D.; *The Natural Cure* (Den naturliga kuren) av Charles E. Page; *How Nature Cures* (Hur naturen botar) och *Natural Cure of Consumption* (Naturlig kur mot tärande sjukdom) av Emmet Densmore; *The No-Breakfast and Fasting Cure* (Ingen-frukost- och fastekuren) och *The True Science of Living* (Den sanna vetenskapen om att leva) av Edward Hooker Dewey, M.D.; *The Genesis and Control of Disease* (Sjukdomens uppkomst och kontroll) av George S. Weger, M.D.; *Criticism of the Practice of Medicine* (Kritik av läkekonsten), *Impaired Health* (Nedsatt hälsa), och *Toxemia Explained* (Toxemi förklarat) av John H. Tilden, M.D.; samt *The Hygienic System* (Det hygieniska systemet, sju volymer) av Herbert M. Shelton. Dessa verk, som endast utgör en bråkdel av de som har publicerats, har utövat ett stort inflytande på att utveckla det Hygieniska Systemet till dess nuvarande ställning som en framstående livsvetenskap. De flesta av dessa publikationer är nu slutsålda; och av författarna är endast Herbert M. Shelton fortfarande i livet.

Även om det Hygieniska Systemet uppstod för väl över ett sekel sedan, har det tagit fram till nu för det att utvecklas till sin position som ett genuint vetenskapligt levnadssätt. I sin moderna fas är det produkten av den samlade kunskap som förvärvats av hygienister under det senaste århundradet. Det upptäcktes aldrig som sådant, utan utvecklades helt enkelt år för år genom ständig erfarenhet och observation. Det Hygieniska Systemet under artonhundratalet var uppenbarligen

inte lika effektiv som dagens. Den hade samma grundläggande premisser, men dess praktiska tillämpning hade ännu inte fulländats. Faktum är att den fortfarande kan förbättras. Vi har dock kommit en god bit på vägen. Strålande hälsa, både i ungdomen och långt in i ålderdomen, är nu möjlig. Det Hygieniska Systemet har vunnit en betydande seger genom att ge världen en sann vetenskap.

Sedan Jennings, Tralls och Grahams tid har det Hygieniska Systemet varit föremål för många attacker. Dess företrädare har alltid kallats för fanatiker och kvacksalvare. Många av dem har avtjänat fängelsestraff och dömts till höga böter för att ha använt hygieniska metoder vid behandling av sjukdomar. Andra har blivit angripna av folkmassor under föreläsningar. Uppploppen inspirerades vanligtvis av kommersiella företag som i det Hygieniska Systemet såg en fara för sina egna intressen.

Den medicinska ”vetenskapen” har varit särskilt aktiv i att bekämpa denna läkekonst. Den har alltid refererat till hygienister som kvacksalvare och har ofta hindrat dem från att utöva sitt yrke. Den har dock aldrig genomfört några officiella undersökningar för att fastställa resultaten av hygienisk praxis. Den medicinska professionen såg i det Hygieniska Systemet, precis som andra kommersiella företag, en fara för sina ekonomiska intressen. Detta har utan tvekan delvis bidragit till dess antagonistiska inställning. Om hygienisk praxis hade varit kommersiellt lönsam, skulle den förmodligen ha absorberats av den medicinska praktiken.

Det finns inga hygieniska utövare som har utbildats som sådana. De enda hygienisterna är medicinska eller läkemedelsfria läkare som har övergivit sin professions metoder och antagit det Hygieniska Systemets principer. Dr. Trall grundade det enda college som utbildade studenter till hygienister, och det existerade endast under en kort tid. Det etablerade inte det Hygieniska Systemet som en profession, utan tilldelade snarare graden M.D. vid examen. Som en laglig profession har det Hygieniska Systemet aldrig haft någon verklig existens. Hygienisten har alltid varit tvungen att verka under täckmantel av medicin, kiropraktik eller någon annan ”läkekonst”.

Detta tillstånd är oönskat eftersom det begränsar antalet hygienister till ett mycket litet antal. Det hindrar dock inte majoriteten av människor från att tillämpa det Hygieniska Systemet praktiskt. Denna hälsovetenskap skiljer sig från alla andra i den meningen att dess tillämpning vanligtvis inte kräver professionell övervakning. Dess enkelhet och säkerhet gör den till ett effektivt verktyg i lekmannens händer. En professionell status skulle vara värdefull

huvudsakligen för forsknings- och utbildningsändamål. När väl kunskapen om det Hygieniska Systemet blivit spridd skulle det (med sällsynta undantag) tillämpas av individen själv. Det nuvarande behovet av ett stort antal professionella hygienister skulle då försvinna. Professionen skulle kvarstå, men endast i en mycket liten skala.

Det Hygieniska Systemet utövar inte mer inflytande idag än vad det gjorde för ett sekel sedan. Faktum är att dess nuvarande position är nära glömska. Detta är dock ingen återspegling av dess värde. Reaktionstiden för viktiga upptäckter sträcker sig ofta över hundratals år. Sedvänja och tradition är för starka för att tillåta den omedelbara praktiska tillämpningen av det Hygieniska Systemet på nationell nivå. Till och med en undersökning i nuvarande tid är för mycket att hoppas på.

Den hygieniska litteraturen från det förra seklet (varav endast en del har nämnts här) är inte det sista ordet inom vetenskapen. Den är inte helt fri från de förutfattade meningar som har förorenat huvuddelen av alla bevarade skrifter. Detta erkänns villigt. Icke desto mindre, om vi från denna litteratur endast tar de fakta som är baserade på experiment, erfarenhet och observation, och kombinerar dessa med kunskap från andra källor, kommer vi att besitta en hälsovetenskap av obestridligt värde. Vi kan då ha det Hygieniska Systemet i dess rena, obefläckade form, fri från de eviga sanningarna i filosofiska resonemang, och baserad på de bevisade fakta som modern vetenskap erbjuder.

Det är syftet på de följande sidorna att i detalj beskriva alla faser av det Hygieniska Systemet. Dessa beskrivs i sin logiska ordning, vilken, om den följs, medger den mest grundliga förståelsen. Det Hygieniska Systemet, som det beskrivs häri, är inte bara ännu en läkekonst: det är den enda sanna vetenskapen om helande, det enda hopp de sjuka kan ha.

KAPITEL 4

Sjukdomens natur

Hur kroppen helar sig själv

Från tidernas begynnelse har människor haft olika missuppfattningar om sjukdomars orsak och natur. Men människor har alltid trott att sjukdom bestod av en entitet som ”invaderade” eller ”attackerade” kroppen. Människor har alltid betraktat sjukdom som någon form av ond varelse som jagar dem. De har aldrig vetat exakt hur sjukdom angriper kroppen; de har bara antagit att så är fallet. Primitiva människor trodde att den onda kraften kanske var i form av andar. Moderna människor tillskriver den onda kraften bakterier och/eller virus. Men båda koncepten är i grunden desamma. De bygger på idén att sjukdom är ”felaktig handling” och därför måste drivas ut ur kroppen. Detta koncept släppte lös ett krig mot den ”invaderande fienden” som ständigt förbrukar allt större mänskliga resurser.

I och med det hygieniska systemets födelse uppstod en ny syn på sjukdom, en som var radikalt annorlunda än de som föregått den. Denna syn betraktar sjukdom som en inneboende kroppskraft som utvecklas för att det finns ett behov av den. De som formulerade detta synsätt talade inte om sjukdom som något som attackerar kroppen. De talade inte om det förmodade behovet av att fördriva en invaderande fiende. De talade inte, som dåtidens läkare gjorde, om att besegra onda andar som orättmätigt hade attackerat en person. Snarare betraktade hygienisterna sjukdom som nödvändig för en kroppslig handling som är konstruktiv och hjälpsam. För hygienisten är sjukdom ”rätt handling” utvecklad av kroppen själv i de mänskliga funktionernas bästa intresse. Därför skulle handlingen samarbetas med snarare än bekämpas.

När Dr. Jennings först presenterade denna nya uppfattning möttes den av stor skepticism och fördömande av såväl medicinska som drogfria läkare. Men när praktiken baserad på konceptet visade sig vara så grundligt framgångsrik; när denna nya praktik uppnådde en effektivitet som skolor för ”botande” inte ens vågat hoppas på, försvann skepticismen och fördömandet, åtminstone bland vissa läkare. Ty de anslöt sig till dess utövande. Sålunda föddes en sann hygienisk rörelse. De tidigare teorierna om ”felaktig handling” blev bevisligen felaktiga. Som en

hypotes och doktrin förlorade konceptet om den "onda kraften" mycket mark. De hygieniska reformer som därmed infördes fick hälsostandarden att skjuta i höjden.

Hygienister har kallat sjukdomens "rätta handling" för "ortopati" eller korrekt handling. Ordet myntades först av Dr. Isaac Jennings för att uttrycka hans observation att "Naturen är alltid upprätt — rör sig i rätt riktning." Ortopati är den styrande principen för alla patologiska tillstånd. Den styr den trend som kroppens fysiologiska aktiviteter tar. Denna handling skapar undantagslöst sjukdom när det finns ett behov av det. Den hävdar att sjukdom är en återställande och helande handling, inte en illvillig kraft.

TOXEMI

Det är inte, som man först skulle kunna tro, bakterier eller virus som skapar behovet av sjukdom. Dessa kan existera samtidigt med sjukdomen, men är aldrig orsaker. Sjukdom i allmänhet är baserad på försvagande sjukdomsframkallande bördor och näringsbrister.

Konceptet att kroppen gör sig av med toxiska bördor eller sjukligt material kallades Toxemi. Toxiner är material som, när de finns i kroppen i tillräckliga mängder, hindrar kroppsfunktioner och därmed försämrar hälsan. De är synonyma med gifter, avfallsprodukter eller annat destruktivt eller blockerande material. Toxiner varierar i graden av skada de orsakar. Vissa kan vara ofarliga när de finns i små mängder eftersom de är kroppens normala avfallsproduktion. Men om de hålls kvar orsakar de förstoppning och hinder. Andra toxiner kan vara mer virulenta och orsaka död om de finns ens i spårmängder. Toxemi är närvaron av tillräckligt med toxiska ämnen i blodet och vävnaden för att störa funktionsförmågan i någon del av kroppen. Den av kroppen initierade krisen för att eliminera denna toxiska börda kallas sjukdom.

Det finns en viss mängd toxiner i kroppen hela tiden, även under ett optimalt hälsotillstånd. Cellernas aktivitet, vilket inkluderar assimilering av mat såväl som deras metaboliska handlingar, och det konstanta uppbyggandet och nedbrytandet av nya celler producerar avfall som är toxiskt om det inte elimineras. Under normala förhållanden, när levnadssättet är korrekt och elimineringen är effektiv och tillräcklig, samlas inte det toxiska avfallet från cellulär aktivitet i mängder som är tillräckliga för att störa kroppens funktioner. Men om elimineringen hindras samlas toxiskt avfall i sådana mängder att det försämrar kroppens funktioner. Det är då kroppen initierar den kris som föds ur toxemi. Detta är vad

Hygienister kallade sjukdom.

Slutprodukterna av ämnesomsättningen anses vara de främsta källorna till toxemi, även om det finns andra källor som också förtjänar att nämnas. En av dessa är den överdrivna nedbrytningen av livsmedel på grund av jäsning och förruttnelse i tarmkanalen. Denna nedbrytning producerar alltid gifter när olämpliga livsmedel eller ofysiologiska kombinationer av livsmedel äts. Under ogynnsamma förhållanden, inklusive närvaron av mycket jäsbara och förruttnelsebara livsmedel, blir tarmkanalen en sjudande kloak av giftiga material.

Vidare tillförs kroppen gifter i form av läkemedel, serum, vacciner, oren luft och mat, etc. Medicinsk behandling är ofta en betydande källa till gifter. Moderna livsmedel innehåller ofta giftiga ämnen. Kroppen kan eliminera dem innan de gör skada, eller så kan de absorberas av blodet och störa normala kroppsaktiviteter. Sålunda kan kroppen överväldigas av giftbelastningar som därmed blir en källa till sjukdom. Det måste också noteras att gifter från oren luft kommer in i lungorna och tas upp av blodet och ökar den giftiga bördan.

Organisk toxemi ägnas stor uppmärksamhet av vissa hygienister, men det är alltid sekundärt till den toxemi som härrör från bristfällig eliminering av ämnesomsättningens avfallsprodukter, den överdrivna nedbrytningen av livsmedel i matsmältningskanalen och intaget av giftiga ämnen. Organ som har blivit överbelastade med giftiga ämnen kan inte fungera och får därmed kroppen att inleda en kris. Den resulterande nödåtgärden från kroppen för att rensa det drabbade organet resulterar i ”feberaktig aktivitet”. Denna extraordinära uppmärksamhet på ett drabbat organ kallas organisk toxemi, egentligen en föga använd term. Vi känner till krisen som en ”it” (inflammation) eller en ”infektion”. En toxisk kris är grunden för det vi kallar sjukdom.

Nära besläktat med toxemi är enervering (sänkt nervkraft, även känd som nervös utmattning). Om elimineringen ska fungera effektivt måste det finnas en tillräcklig tillgång på nervkraft. När nervkraften sänks, sänks även elimineringsförmågan. Detta gör i sin tur att kroppen hamnar efter i sina ”hushållssysslor”. Giftansamling uppstår därmed, vilket återigen orsakar en ytterligare minskning av nervenergin. Resultatet är en ond cirkel där giftiga ämnen gradvis ackumuleras tills ett tillstånd av toxemi föreligger – en krispunkt där kroppen sätter sig själv ur funktion och ägnar hela sitt återstående energiförråd åt att eliminera den hämmande giftbelastningen.

NÄRINGSBRISTER

Vitamin- och mineralbrister är också nära relaterade till toxemi. En kost som innehåller alla de nödvändiga näringselementen är nödvändig om nerverna ska få rätt näring och fungera på en hög nivå. Utan tillräcklig mängd av nödvändiga näringsämnen försämras kroppens funktioner i brist på dem, vilket ger upphov till enervering och toxemi. Kroppens celler kan inte på ett adekvat sätt göra sig av med ämnesomsättningens slutprodukter om de inte ges en tillräcklig tillgång på näringskomponenter. Om de är undernärda blir de försvagade och tillåter att slutprodukterna från deras metabolism kvarhålls. Att toxemi uppstår under en sådan händelse är bäst känt genom det faktum att de så kallade bristsjukdomarna, inklusive anemi och tandröta, återhämtar sig långt snabbare under en fasta än när en korrekt diet införs. Bristerna producerar uppenbarligen inte sjukdomen direkt. De är instrumentella i att skapa de förhållanden som tillåter toxiska bördor att ackumuleras, vilka i sin tur producerar sjukdomen. Fastan gör det möjligt för kroppen att eliminera den toxiska ansamlingen och reparera påverkade celler och vävnader genom assimilering av lagrade vitaminer och mineraler. Sålunda ser vi tillfrisknande genom fasta även vid ”bristsjukdomar”.

Detta betyder inte att varje vitamin- och mineralbrist är förknippad med toxemi, eller att dessa brister aldrig producerar sjukdom i sig själva oberoende av toxinerna. Det finns utan tvekan vissa tillstånd som, strängt taget, är bristsjukdomar. Faktum är att undernäring av celler måste rankas som näst viktigast efter toxemi som orsak till sjukdom. Denna kombination, toxemi och cellulär utarmning, är allt avgörande. Det finns få, om ens några, patologiska tillstånd som inte främst baseras på detta. Kroppen är ett enormt kemiskt laboratorium. När den innehåller ett minimum av de toxiska elementen och maximala mängder av de nödvändiga näringselementen, är den i perfekt fysiologisk balans. När toxinerna ökar och näringselementen antingen minskar eller misslyckas med assimileringen, uppstår en obalans som tenderar mot sjukdom.

Laboratorieexperiment styrker denna ståndpunkt till fullo. Vävnad som odlas och växer i en kolv lever i oändlighet utan tecken på sjukdom eller ålderdom om endast två krav uppfylls. Dessa består av en tillräcklig tillgång på näringsmaterial vid alla tidpunkter och en förnyelse, med jämna mellanrum, av den vätska som vävnaden badar i. Avlägsnandet av gamla vätskor avlägsnar toxiskt avfall, vilket

förhindrar deras ansamling. Så snart den gamla vätskan blir fylld med toxiner, som ett resultat av vävnadsmetabolismen, avlägsnas den och en ny tillförsel av ren vätska tillhandahålls. Under sådana förhållanden är den djurvävnad som hålls vid liv på detta sätt potentiellt odödlig. Den åldras aldrig, blir aldrig sjuk eller dör. Naturligtvis kan detta inte helt tillämpas på vävnaden i den levande mänskliga kroppen. Vi är inte odödliga varelser. Men vår vävnad reagerar på i stort sett samma sätt när den utgör en del av den levande kroppen som när den odlas i en kolv. Den blir osund endast när näringsbrister eller toxemi föreligger. Likaså beror dess åldringstakt främst på dessa faktorer.

SJUKDOM — EN NÖDVÄNDIG VÄN

Det är inte toxemi och näringsbrister i sig själva som utgör sjukdom. Snarare är det kroppens försök att korrigera dessa tillstånd, eller, om detta är omöjligt, att anpassa sig till dem, som kallas sjukdom. Det förstnämnda är vanligtvis fallet vid akut sjukdom; det sistnämnda är ofta fallet vid kronisk sjukdom. Akut sjukdom är i huvudsak en process av toxisk eliminering. Allteftersom toxinerna elimineras förbättras assimileringen. Näringsämnena i maten utnyttjas mer effektivt när kroppen befrias från sin toxiska överbelastning. Tillsammans med denna ökade frihet från toxiska material sker en allmän återhämtningsprocess. Kroppen försöker återställa kroppsfunktionerna till det normala när de försvårande faktorerna elimineras. Sjukdomen är alltid en kroppslig kris och är styrd i kroppens eget bästa intresse.

Inflammation är typiskt för de flesta sjukdomar. Det förekommer i de vävnader som irriteras av ansamlat toxiskt material. Inflammation är i grunden en del av elimineringsprocessen. Det är ett våldsamt försök av vävnaden att eliminera de toxiner som stör de normala aktiviteterna. ”-it” betyder inflammation. Sålunda är appendicit inflammation i blindtarmsbihanget; tonsillit är inflammation i tonsillerna; bronkit är inflammation i luftrören; peritonit är inflammation i bukhinnan, och kolit är inflammation i tjocktarmen. ”-it” är helt enkelt det suffix som läggs till namnet på ett organ för att indikera att det är inflammerat — i själva verket fyllt med blod och vätskor i en febril ansträngning att avlägsna toxiska bördor.

Feber som ett allmänt kroppstillstånd är likaså av konstruktiv natur. Den uppstår för att det finns ett definitivt behov av den. Det är ett försök av kroppen att eliminera toxiner och

återställa funktionerna till det normala. Feber behöver inte bekämpas eller undertryckas. Den är en räddande vän, inte en fiende. Uthärda den, käre läsare, för det är din kropps rättmätiga handling för att övervinna resultaten av dina felaktiga handlingar.

Sjukdom är människans bästa vän — aldrig dess fiende. Den uppstår för att hjälpa kroppen att återställa normaltillståndet. Sjukdom är inte, som man föreställt sig, ett angrepp från några onda krafter. Sjukdom är en korrigerande process som inte bör störas. Den behöver inget ”botemedel” för den är ”botande”. Den bör inte undertryckas, för det är som att slå en drunknande man i huvudet med idén att detta ska hjälpa honom. Sjukdom behöver inte bekämpas med alla möjliga sorters droger och mediciner. Dessa är i själva verket ett krig mot kroppens livskrafter, inte mot den toxiska belastning som orsakade krisen. Kroppen behöver lämnas ifred. Den är kapabel att utföra sitt eget arbete och vi bör inte lägga oss i. Faktum är att varje inblandning är okunnig dårskap.

Det är här vi ser den medicinska ”vetenskapens” dårskap. Det är här du kan förstå varför medicinen är dömd att misslyckas. Den försöker förinta sjukdom; den försöker undertrycka vitala kroppsfunktioner snarare än att avlägsna behovet av sådana akuta åtgärder. Den söker inte efter orsaker; den lämnar dem intakta och minskar helt enkelt kroppens vitalitet så pass att den inte längre kan genomföra reningsprocessen. Symtomen försvinner därmed. Den medicinska läkaren förstör själva processen som hjälper kroppen.

Det kan vara nästintill omöjligt att ”bota” en sjukdom (i medicinsk mening) utan att skapa en värre. Låt oss till exempel anta att en patient utvecklar ett svårt fall av influensa — en toxemikris. Läkaren ger patienten en mängd olika droger. Ergo försvinner febern och symtomen. Den ”botande” processen har avbrutits. Patienten har till synes blivit ”botad”. Men elimineringen av toxinerna har stoppats och nya toxiner i form av droger har tillförts. Patienten är nu mer toxisk än någonsin. Förr eller senare kommer med säkerhet en ny läkningskris att äga rum som ett medel för att eliminera toxinerna, och nästa tillfälle är vanligtvis ännu allvarligare. Det kan kallas lunginflammation, vilket i sig främst är en läkemedelsorsakad sjukdom. Det finns ingen annan utväg. När toxemi föreligger måste sjukdom förr eller senare uppstå för att eliminera den toxiska bördan. Läkaren, genom att stoppa en elimineringskris, lägger bara grunden för en större och allvarligare sådan. Han skjuter helt enkelt upp räkenskapens dag.

Medicinsk ”vetenskap” misslyckas inte bara med att avlägsna orsaken till sjukdom — den lägger till den. Genom att störa sjukdomen behåller den...

kroppen i ett tillstånd av försämrad hälsa. Genom att använda läkemedel för att undertrycka kroppens försök att bli frisk, ökar toxemin. Den medicinska ”vetenskapen” har skapat många sjukdomar men aldrig botat någon. Den har dödat långt fler patienter än mänsklighetens alla krig. Den har hjälpt få, men skadat många. Den har skapat en sjuk värld, en värld med den sjuka vanan, en värld som är nedsänkt i ett hav av degenerativa sjukdomar. Medicinen är ett misslyckande både som förebyggande medel och som botemedel. Den har minskat människans chanser till överlevnad. Detta är sant, inte på grund av någon bristande uppriktighet hos läkarna, utan helt enkelt för att professionen startade med felaktig teori om sjukdomsorsaker och har varit på fel spår ända sedan dess. Tron på att sjukdom är en fiende som måste förintas är voodoo-artad ända in i märgen och har förutbestämt den medicinska ”vetenskapen” till misslyckande i allt den företar sig.

De mer än tjugotusen sjukdomar som definieras i nosologierna är i själva verket alla yttringar av samma sjukdom! Sjukdom är en enda process som fungerar på samma sätt i alla delar av kroppen. Namnet på yttringen anger endast den plats där läknings- eller anpassningskrisen äger rum. Detta betyder ingenting. Hygienisten behöver således inte kämpa mot en mängd olika åkommor eller en mängd olika botemedel. Hygienisternas plan är att avlägsna behovet av sjukdom. Detta kräver en enda universell korrigeringsmetod — den är i huvudsak densamma i alla fall. Det är, i grunden, ett samarbete med kroppen genom att tillhandahålla den optimala förutsättningar för att genomföra sin läkningskris.

BAKTERIER

Bakteriernas roll i uppkomsten av sjukdom är mycket obetydlig. Bakterier är aldrig den primära orsaken; i själva verket dyker de vanligtvis upp på scenen efter att sjukdomen redan har utvecklats. Den allmänna karaktären och toxiciteten hos de olika bakterierna beror främst på deras miljö. De mest harmlösa bakterier kan bli virulenta och giftiga när de placeras i vissa miljöer. Å andra sidan blir de mest ”farliga” och virulenta bakterierna harmlösa när de placeras i en giftfri miljö. *Micrococcus tetragenus* har till exempel, under laboratorieobservation, förändrats till femton olika former när dess näringstillförsel ändrades med jämna mellanrum. Bakterier är asätare. De lever på dött material. Sannolikt frisk vävnad utsätts inte för så kallade bakterieangrepp. Först efter att cellerna har förgiftats till döds dyker bakterierna upp på scenen.

Miljontals friska människor som lever nu bär på bakterier av difteri, lunginflammation, tuberkulos och andra så kallade infektionssjukdomar. Likaså utvecklar en stor andel människor dessa sjukdomar i total frånvaro av de bakterier som förmodas orsaka dem. Dessa fakta skakar bakterieteorin om sjukdomars uppkomst i dess grundvalar. Vi finner sjukdomar som uppstår i frånvaro av deras förmodade orsak och de förmodat orsakande bakterierna existerande utan att orsaka sina respektive sjukdomar. Vi har motsvarigheten till orsaksfria effekter och effektlösa orsaker. Hela bakterieteorin om sjukdomar vilar på gränsen till okkultism och metafysik. Den är lika långt skild från vetenskap som kiromanti, astrologi och mystisk filosofi. Det är därför som medicinska sinnen mer och mer dras till ”virus”-konceptet för sjukdomars uppkomst. Faktum är att även detta är ren voodoo-liknande okunnighet.

Även om man för argumentets skull antog att bakterier orsakade sjukdom, skulle vi inte kunna betrakta dem som fiender till liv och hälsa. Deras verkan under sådana förhållanden skulle endast kunna vara att framkalla elimineringskriser. Genom att göra detta skulle de agera som vänner, inte fiender. Om bakterier påskyndar eliminering, låt oss ha fler av dem. De skulle sannolikt inte producera sjukdom i frånvaro av toxemi, och om ingen toxemi vore närvarande skulle de samarbeta med kroppen — kroppen och bakterierna lever i ett symbiotiskt partnerskap. Naturligtvis producerar bakterier gifter i närvaro av en toxisk miljö. Detta är en komplicerande faktor vid sjukdom. I denna mening skulle bakterier vara allt annat än hjälpsamma. Men deras förmåga att framkalla sjukdom i en ren, frisk kropp är fortfarande obefintlig. De kan fortfarande inte betraktas som en primär orsak till sjukdom.

Det hygieniska systemet förkastar då bakterieteorin om sjukdomars uppkomst. Det baserar sin utövning på principen om korrekt kroppsfunktion vid sjukdom. Dess mål i alla fall av sjukdom är att samarbeta med kroppen i denna handling; dess mål är att skapa de förutsättningar under vilka kroppen bäst kan utföra sin rätta funktion.

Med en förståelse för sjukdomens natur måste vi söka undvika, utrota och förkasta dess orsaker. Vi måste fastställa hälsans influenser och faktorer och odla dessa. Om hygienen kan lyckas med detta och göra en praktisk tillämpning av sina rön, kommer sjukdom att bli ett minne blott. Sjukdomen kommer att vara en vän som vi inte längre behöver.

Orsakerna till toxemi är många. Lyckligtvis behöver vi inte fastställa dem. Vi behöver bara anta vår

korrekt mänsklig kost, exponera våra kroppar för solen vid behov, andas frisk ren luft, få tillräcklig vila och sömn, inta endast rent vatten, upprätthålla emotionell jämvikt – kort sagt, vi måste beakta hälsans väsentliga influenser och faktorer. Om vi noggrant odlar hälsosamma vanor kommer vi, liksom djuren, instinktivt att undvika orsakerna till toxemi som framkallar sjukdomskriser. Om vi lever hälsosamt kommer vi att njuta av frihet från sjukdom. Vi kommer att ha en superb hälsa och vad den medför: ett långt liv och förlängd ungdom.

KAPITEL 5

Civilisationens livsmedel

Hur moderna livsmedel bygger sjukdomar snarare än hälsa

Det enskilt viktigaste vi gör är att äta. Mat är inte viktig bara för att den ger oss njutning. Dess verkliga värde består i att förse oss med de proteiner, kolhydrater, fetter, vitaminer, mineraler och andra näringsfaktorer vi behöver för att leva. Men alla livsmedel är inte likadana; vissa tillhandahåller dessa ämnen i rätt proportioner, medan andra inte gör det. Medan ett livsmedel kan bidra till att bygga en stark och frisk kropp, kan ett annat vara en källa till toxemi som föder sjukdom. Det är inte helt sant att ”du är vad du äter”, men det ligger mer sanning i det påståendet än vad de flesta inser. Maten spelar den avgörande rollen för att bestämma kroppens hälsa. Om du lider av toxemi och brister kan du vara säker på att felaktigt val av livsmedel har varit den främsta orsaken. Om du å andra sidan besitter en vibrerande hälsa med stor styrka, uthållighet och ett överflöd av energi år ut och år in, är du utan tvekan en av de få som har strävat efter att göra en praktisk tillämpning av näringslära.

De livsmedel som kommer att diskuteras här är de som skiljer den kost som används av civiliserade raser från den som används av primitiva folk. De är uteslutande den moderna civilisationens livsmedel. Diskussionerna kommer främst att centreras kring livsmedlens näringsinnehåll, tillsammans med deras tendens att producera toxemi. Därmed kommer deras relation till sjukdom att bli tydlig. Du kommer att kunna avgöra vilken plats, om någon, de bör ha i din kost.

SALT

Saltets roll i den moderna kosten är skadlig. För några decennier sedan var dess användning huvudsakligen begränsad till tillagad mat, särskilt kött. Men numera använder folk det på nästan all mat. Till och med råa frukter och grönsaker som äpplen, tomater, meloner, grapefrukt, selleri och lök saltas ofta. Som ett resultat får kroppen en enorm belastning av detta salt. Och vad som är mest anstötligt är att kroppen får salt i dess oorganiska form, vilket gör det oanvändbart för alla former av djurliv.

En viktig invändning mot salt är det faktum att det stör den normala matsmältningen. Pepsin, ett enzym som finns i magens saltsyra, är nödvändigt för matsmältningen av proteiner. När salt används utsöndras endast ungefär hälften så mycket pepsin som annars skulle vara fallet. Uppenbarligen är matsmältningen av proteinrik mat under sådana förhållanden ofullständig eller för långsam. Resultatet blir en överdriven förruttnelse av proteinet, vilket i många fall orsakar matsmältningsbesvär.

Det är ett välkänt faktum bland hygienister som har spårat orsaken till ödem till dess källa att salt är huvudansvarigt för sjukdomen. Salt skapar ödem eftersom det irriterar vävnaderna – vätskeansamling är en försvarsåtgärd från kroppen för att hålla saltet i en svagare lösning och därmed skydda vävnaderna från skada. I många fall försvinner ödemet kort efter att användningen av salt har upphört. Själva ödemet tjänar ett fysiologiskt behov – det att förhindra stark saltkontakt med cellerna som det skadar.

Det hävdas ofta att salt är nödvändigt för att upprätthålla livet. Det finns dock ingen information tillgänglig som styrker denna ståndpunkt. Sanningen är att hela raser (primitiva) inte använder något salt alls idag och inte har gjort det under hela sin historia. Om salt vore nödvändigt skulle dessa raser ha dött ut för länge sedan. Det faktum att de inte bara är i högsta grad levande utan besitter långt bättre hälsa än andra raser verkar tyda på att den förmodade "nödvändigheten" av salt är en kommersiellt inspirerad uppfinning eller rent av en produkt av fantasin.

Nästan alla har hört historier om vilda djur som söker efter saltstenar. Men med sällsynta undantag har dessa historier ingen saklig grund. En storviltsjägare som tillbringar mycket av sin tid där viltlivet är rikligt skulle sannerligen bli förvånad över att hitta djur som använder saltstenar. Det ska erkännas att ett fåtal vilda djur emellanåt använder dem på de få platser som har dem. Men detta är så sällsynt att

inte ens vara värd att överväga. Hjorten är ett av de få djur som har setts använda salt, och även i detta fall finner vi att de flesta hjortar som lever nära sådana saltstenar inte gör det. Större delen av hjort- och djurbeståndet lever inte i närheten av saltstenar. Djurs användning av salt verkar vara en abnormitet, precis som hos människor. De flesta djur vägrar salt när det erbjuds dem. Och många djur dör en snabb död om de får i sig salt.

Det har förekommit en hel del propaganda under de senaste åren om lämpligheten av att använda salt i varmt väder. Påståendet görs att kroppen förlorar mycket salt genom svettning, och att detta måste ersättas genom att konsumera ytterligare mängder salt. Annars skulle stor svaghet och oförmåga att fortsätta normala aktiviteter bli resultatet. Därför råds fabriksarbetare att ta salttabletter i varmt väder. De som inte använder tabletterna sägs bli håglösa och deras arbete håller inte måttet. Det exakta motivet bakom alla dessa påståenden är inte klart. Det kan dock verkligen inte vara i de personers intresse som ska använda saltet. De mest toxiska reaktionerna följer ofta på användningen av salttabletter. Ofta blir fabriksarbetarna ganska sjuka efter att ha använt dem. Kräkningar och matsmältningsbesvär verkar vara de vanligaste efterverkningarna — kroppens avvisande av ett ovälkommet och onödigt ämne. Och när det gäller att göra det lättare att uthärda värmen, råder det ingen enighet om att de gör det. Vissa hävdar fantastiska fördelar, medan andra hävdar att salttabletterna inte har någon märkbar effekt på arbetarnas förmåga att motstå värmen. Det faktum att många primitiva stammar i tropikerna, som inte använder något salt, inte besväras av värmen, medan de saltätande vita människorna inte gör annat än klagar på den, verkar tyda på att något kommersiellt motiv ligger bakom kampanjen "ät mer salt i varmt väder".

Människor skulle utan tvekan inte äta salt om de aldrig lärde sig att göra det från första början. Likaså, när de väl har utvecklat vanan, måste de läras att inte använda det. Begäret efter salt är förvärvat. När salt utesluts ur kosten under en kort tid upphör suget efter det. Det är bara under de första veckorna eller månaderna efter att saltet har slutat användas som det verkligen saknas. Därefter blir salt motbjudande för smaken.

RAFFINERAT SOCKER

Före de senare åren av artonhundratalet användes nästan allt socker i sitt bruna, oraffinerade tillstånd. Det framställdes på sockerrörsplantager och skickades direkt

direkt till marknaden. Sedan kom raffinaderiernas framväxt. En plan utarbetades för att fördomsfullt påverka allmänheten mot brunt socker, så att raffinörerna skulle kunna göra vinst på allt socker som producerades. Om en efterfrågan på raffinerat socker kunde skapas, skulle producenterna bokstavligen tvingas skicka sin råvara genom händerna på raffinörer.

År 1898 inleddes reklamkampanjen. Ryktet spreds från kust till kust att brunt socker innehöll ”vidriga insekter” som orsakade ”vidriga sjukdomar”. En bild av insekten, förstorad 200 gånger, placerades på varje annons. Det var en fruktansvärd varelse som beskrevs som en korsning mellan en ödla och en lus. Listen fungerade mycket effektivt. Husmödrar blev förskräckta vid tanken på att använda brunt socker. Efterfrågan på raffinerat ”rent” socker skapades nästan över en natt.

Uppfinningen av ödla-lus-monstret har indirekt gjort mycket för att sänka folkhälsan och höja antalet diabetespatienter i Amerika till ett enormt antal. Under raffineringsprocessen smälts sockerrör, behandlas med kalk, klarnas, avfärgas i cylindrar fyllda med benkol, kristalliseras genom avdunstning och granuleras därefter. Resultatet är en produkt som är helt befriad från vitaminer och mineraler. Den innehåller nästan inga av de vitala element som är nödvändiga för hälsa och liv. Även om det vore fullvärdigt socker med alla dess beståndsdelar, gör det faktum att det måste framställas genom kokprocesser det olämpligt för mänsklig konsumtion.

Det är inget fel på socker som sådant. Vårt sug efter sött är naturligt. Kroppen behöver och bör få huvuddelen av sina kolhydrater i form av socker. Den kräver dock inte de raffinerade formerna av socker och sirap som finns i modern handel. Socker bör intas i sitt naturliga tillstånd, eftersom det då är kombinerat med ett överflöd av vitaminer och mineraler. Råa sockerrör och färsk, mogen frukt ger socker i dess finaste former. De är hälsofrämjande livsmedel skapade av naturen. De tillfredsställer kroppens naturliga sug efter sötsaker.

Vitt raffinerat socker måste ta sin plats som en betydande källa till sjukdom. Det belastar helt enkelt kroppen med så mycket dött kol, totalt utan de vitaliserande principer som varje människa behöver. Det är således skadligt för vad det *inte* gör, snarare än för vad det faktiskt gör. Syftet med mat är att ge näring åt kroppen, inte bara med protein, fett eller kolhydrater, utan även med mineraler och vitaminer. Mat som inte uppfyller detta syfte är bristfällig; när den används i någon

i stor utsträckning tillgodoser det inte kroppens behov fullt ut. Om vi tillämpar detta kriterium på raffinerat socker finner vi ett livsmedel som misslyckas helt, ett som är oförmöget att uppfylla de viktigaste kostkraven. Socker är inte bara bristfälligt utan berövar kroppen de näringsämnen som är nödvändiga för att metabolisera och hantera det.

PASTÖRISERAD MJÖLK

Pastöriserad mjölk är ett annat denaturerat livsmedel. Det är i så allmän användning idag att det tas för givet att det inte kan vara något fel med det. Läkare, nutritionister och hemekonomer rekommenderar det alla. Det första den unge lär sig i sin hygienlektion i skolan är att han aldrig bör röra rå mjölk. Han får höra om den stora upptäckten av pastörisering och hur den förebygger sjukdomar. Efter att ha fått samma information i sin senare utbildning upphör han att ifrågasätta värdet av pastörisering. Han betraktar det som något som bevisades vara korrekt för länge sedan.

Syftet med pastörisering är att döda bakterier. Ingen behöver ifrågasätta dess förmåga att göra detta. Men är denna bakteriedödande kraft så värdefull trots allt? Och är bakterierna det enda som förstörs genom pastörisering? Faktum är att om vi betraktar de faktiska resultaten av att använda pastöriserad mjölk måste vi ge ett negativt svar på dessa frågor. För dessa resultat är inte något som är önskvärt.

De flesta djur bortom avvänjningsåldern dricker inte mjölk. De som gör det trivs inte på pastöriserad mjölk. Detta har upprepade gånger visats i många experiment. Vita råttor, de främsta försöksdjuren, uppnår bättre hälsa när de ges rå mjölk. Kattungar blir i allmänhet sjuka och dör när de inte ges något annat än pastöriserad mjölk. Deras tillväxttakt är mycket långsammare än den som erhålls genom användning av den råa produkten. I de djurexperiment som hittills utförts verkar det inte finnas något undantag från denna regel: rå mjölk är överlägsen pastöriserad mjölk när det gäller att främja allmän god hälsa och snabb tillväxt.

Människor reagerar på ungefär samma sätt på rå och pastöriserad mjölk som de lägre djuren gör. Allt annat lika har människor som använder rå mjölk i allmänhet färre sjukdomar än de som använder pastöriserad mjölk. Dödligheten är vanligtvis högst i de städer där pastöriserad mjölk används. På de tre största sjukhusen i Toronto, Kanada, skedde en kraftig ökning av dödstalen efter att användningen av rå mjölk förbjudits. Förekomsten av rakitis steg med 100 % i Baltimore, Maryland när pastöriserad mjölk

ersatte råmjölk som föda för spädbarnen i den staden. Dessa fakta är i sig själva inte bevis för att mjölk inte bör pastöriseras, men de är sannerligen bevis mot dess användning.

Om vi tar hänsyn till hela folkslag, finner vi att de som besitter den bästa fysiska utvecklingen inte använder någon mjölk alls! Och där råmjölk används istället för pastöriserad mjölk är den fysiska utvecklingen överlägsen. Det är särskilt anmärkningsvärt att de vanligtvis inte utvecklar just de sjukdomar som bakterierna i råmjölk förmodas orsaka. Tuberkulos anses i medicinska kretsar ganska ofta bero på användningen av råmjölk. Men det finns många isolerade grupper av människor i tropikerna såväl som i den tempererade zonen som alltid har använt råmjölk och de utvecklar inte tuberkulos. Däremot utvecklas nästan alla fall av tuberkulos bland användare av pastöriserad mjölk. Även om råmjölk skulle innehålla vissa så kallade sjukdomsgener, skulle detta inte vara tillräcklig anledning att förkasta den. Bakterierna i råmjölk, om de någonsin framkallar sjukdom, gör det endast hos individer vars tillstånd är sådant att sjukdomen krävs för att återställa normal funktion.

Den verkliga invändningen mot pastöriserad mjölk är att den har förlorat några av de vitala element som ursprungligen fanns där. Pastörisering är en destruktiv process. Den förstör bakterier och med dem förstör den enzymer och vitaminer samt bringar oordning bland andra näringsämnen. Kalcium görs svårare för kroppen att ta upp. Det främsta vitaminet som delvis eller helt går förlorat vid pastörisering är vitamin C. Detta erkänns av alla auktoriteter, men påståendet görs att detta förlorade vitamin C kan ersättas genom att tillsätta apelsinjuice till kosten. Men sannerligen kan bättre hälsa uppnås genom att få detta vitamin från både mjölk och apelsinjuice än från enbart apelsinjuice. Vi är inte intresserade av att få precis tillräckligt med vitamin C för att förhindra de igenkännbara tecknen på bristsjukdomar. För optimal hälsa behöver vi mer än de så kallade minimikraven av de vitaminer som tillhandahålls av ett fåtal ”skyddande” livsmedel. Alla våra livsmedel bör vara ”skyddande” i den meningen att de tillhandahåller ett överflöd av näringsämnen. Att tillhandahålla dessa vitala element i tillräckliga mängder är något som den pastöriserade mjölken inte gör.

Användningen av pastöriserad mjölk ger moderna mejerister en känsla av falsk säkerhet. De känner att de kan ta mjölk från osunda kor, hantera den vårdslöst i orena miljöer och sedan göra den säker genom att pastörisera den. Ingenting kan kompensera för bristfällig skötsel av mjölkboskap. Moderna mejerimetoder innebär att man utfodrar boskap med en påtvingad diet bestående till stor del av proteinrika livsmedel för att stimulera mjölk-

produktion, genom att hålla dem i sollösa lador och förgifta dem med tuberkulin och andra injektioner. Boskap behöver frisk luft, rikligt med solsken och ett överflöd av färskt växande gräs. Givet detta kommer de att producera god mjölk, och mjölken förblir god om den tillåts behålla sina vitala element genom att inte pastöriseras.

Människor mår bäst om de aldrig rör komjölk, rå eller på annat sätt. Inte ens spädbarn bör få komjölk, utom i fall där bröstmjölk inte alls finns tillgänglig.

RAFFINERADE SPANNMÅLSPRODUKTER

De överväganden som härnäst anförs åsidosätts av ett avgörande faktum: Människor är inte i någon mening gräsätare.

Den primära födan för de flesta civilisationer idag är vitt bröd och andra produkter gjorda av vitt mjöl. I Amerika används dessa livsmedel vid praktiskt taget varje måltid. Vitt bröd kallas för ”livets stöd” och vitt mjöl anses vara god, näringsrik mat. Dessa produkter rekommenderas varmt av de flesta läkare och används i stor utsträckning på alla sjukhus.

En av de viktigaste upptäckterna inom området vetenskaplig nutrition har varit att vitt mjöl är nästan helt fritt från vitaminer, mineraler och andra essentiella näringsfaktorer. Det är, rätteligen beskrivet, en ”död” föda. Produkter gjorda av vitt mjöl kan inte i någon mening kallas hälsokost. De belastar helt enkelt kroppen med en massa förstoppande klister som saknar de vitala element som är nödvändiga för god hälsa. Ännu värre är att kroppen måste avstå mycket av sina egna vitala näringsämnen till metaboliseringsprocessen för att kunna utnyttja vitt mjöl.

Hela vetekorn är betydligt mer önskvärda och innehåller många vitaminer och mineraler. Men moderna människor använder sällan bröd och flingor gjorda av fullkorn. Först avlägsnas vetets yttre skal. Detta tar bort mycket av dess vitaminer, mineraler och fibrer. Detta yttre skal kastas antingen bort eller ges till husdjur som foder. Sedan avlägsnas vetegrodden. Detta tar bort en av de rikaste kända källorna till vitamin E. Vetets raffineras ytterligare, och när raffineringsprocessen är klar har nästan alla mineraler och vitaminer avlägsnats. Mjölet används sedan för att baka bröd. Möllare och bagare tillsätter ofta två eller tre av de cirka tjugofem näringsämnen som ursprungligen togs bort till mjölet, brödet och flingorna. De har sedan mage att kalla produkterna

”berikade”, medan de i själva verket fortfarande är i högsta grad utarmade. Ännu värre är att ”berikningen” sker i syntetiska och oorganiska former som, istället för att vara näringsrika, är giftiga.

Kommersiella produkter av vitt mjöl är mer än bara mat utan näring. De är ofta primära källor till skadliga toxiner och ingredienser av tvivelaktigt värde, såsom gelatinpulver, gelatiniserad stärkelse, propionsyror, plastgrädde, stärkelsebaserade ”fyllnadsmedel”, artificiella färgämnen, fruktsyraersättningar, blånad, oren kokosolja, förfalskade konserverade äggulor och gummi arabicum. Till och med testläkemedlet fenolftalein har påträffats i produkter av vitt mjöl. De flesta kommersiella bagerier är inte källor till hälsosam mat. De betraktar fortfarande användningen av hälsosamma ingredienser som både olönsam och onödig. Den ortodoxa näringsforskaren ber ofta om ursäkt för bagarens produktion av vitt bröd med motiveringen att fullkornsprodukter ofta blir angripna av maskar och insekter. Som prof. E.V. McCollum anmärker: ”Det finns goda och sunda kommersiella skäl till varför de flesta människor bör äta vitt bröd — det är säkrast och mest ekonomiskt att transportera det raffinerade vita mjölet och få ut det till konsumenten i form av bröd än vad det är om fullkornsmjöl användes, eftersom det senare tenderar att fördärvas lättare.” Lägre former av djurliv angriper inte vitt mjöl och vitt bröd eftersom dessa livsmedel inte kan livnära dem. De behöver levande föda rik på mineraler, vitaminer och andra näringsämnen för att kunna leva. Och människor är inga undantag från denna regel. Vi är inte mer kapabla att vara välnärda på produkter av vitt mjöl än vad de enkla skadedjuren är.

Många människor vilseleds av det mjuka, bleka, anemiska så kallade fullkornsbrödet som nu syns på många marknader. Sådant bröd består sällan helt av fullkornsmjöl och är verkligen inte fritt från de skadliga ingredienser som finns i produkter av vitt mjöl. Tester av sådana bröd har visat att de ofta innehåller så lite som 30 procent fullkornsmjöl, medan resten är vitt mjöl.

Vitt ris genomgår generellt samma behandling som vete. Brunt, oraffinerat ris är en god källa till vitaminer och mineraler, men det vita raffinerade riset som används i civiliserade nationer är ett livlöst livsmedel. Dess yttre skal, i vilket de flesta vitala elementen finns, har avlägsnats. Den återstående produkten har för lågt vitamin- och mineralinnehåll för att kunna betraktas som ett hälsosamt livsmedel.

KRYDDOR

Kryddor utgör en osund del av de flesta moderniserade dieter. De är inte hälsofrämjande livsmedel, för de saknar inte bara ett brett utbud av vitaminer och mineraler, utan är också starkt irriterande för både matsmältningskanalen och blodkärlen. Faktum är att det är de irriterande och stimulerande egenskaperna som vi söker i kryddor.

För att skydda sig mot kryddor hårdnar och tjocknar blodkärlen, vilket framkallar en sjukdom känd som ateroskleros (åderförkalkning). Senap är särskilt anmärkningsvärt i detta avseende. När det läggs till djurs diet börjar blodkärlen hårdna inom några månader. Experiment med kaniner har visat att en annan krydda, peppar, har en tendens att ge en förkortad livslängd, förhårdnad av levern, stockning i njurarna och degeneration av celler. Många kryddor, inklusive pepparrot, blandas med vinäger. I sådana fall är det dubbelt klokt att avstå från dem, för båda är skadliga.

KAFFE, TE OCH KAKAO

Kaffe används främst för sin stimulerande effekt. Det är dock just denna egenskap som är anmärkningsvärd. Den överdrivna stimulering som blir följden av kaffedrickande är i slutändan försvagande, som all överdriven stimulering måste vara. Den slutgiltiga depressionen är alltid likvärdig med den ursprungliga mängden stimulering.

Koffein är det gift som finns i kaffe. Använt i små doser är det inte troligt att det orsakar omedelbar död. Snarare fungerar det som ett långsamt gift. Koffein är en orsak till hjärtsjukdomar, magsår och högt blodtryck och bidrar troligen som en orsak till många andra sjukdomar. Hjärtsmärtor har ofta försvunnit efter att kaffe uteslutits ur kosten. Magsår kan framkallas efter behag hos vita råttor genom att ge djuren tillräckligt med koffein. Blodtrycket har varit känt för att sjunka så mycket som tjugo enheter när användningen av kaffe upphörde. Dessa fakta talar för sig själva. De visar tydligt att kaffe inte kan bygga hälsa. Det kan tvärtom förstöra hälsan.

Te försämrar hälsan på grund av både sitt innehåll av tein och garvsyra. Tein är i huvudsak samma giftiga alkaloid som koffein. Garvsyra har rykte om sig att orsaka förstoppning på grund av sin sammandragande verkan. Det sägs också göra matsmältningsvätskorna overksamma. Dess mest anmärkningsvärda egenskap är dock att det

tenderar att förstöra vissa celler och framkalla en snabb takt av delning och förökning av andra celler. Det bör i detta sammanhang kommas ihåg att snabb celldelning och förökning är ett vanligt symtom på cancer. Mödrar som känner att de inte bör ge sina barn kaffe ger dem ofta kakao istället. De har utan tvekan goda avsikter, men vad gäller deras barns hälsa så kunde de lika gärna ha gett dem kaffe. Ty kakao innehåller ett gift som kallas teobromin, vilket är en giftig alkaloid som är nästan identisk med koffein. Djurförsök visar att resultaten av dessa två gifter är identiska, förutom att teobromin är dödligt i mindre doser.

ALKOHOLHALTIGA DRYCKER

Den roll som alkoholhaltiga drycker spelar i civilisationen visas av det faktum att miljarder dollar spenderas på dem årligen i USA, med liknande proportioner i andra civiliserade nationer. De främsta effekterna av alkohol, oavsett om den konsumeras i stora eller små doser, är skador på könscellerna med degenererad avkomma, leverstörningar, försvagning av blodkärl, cellförstörelse, degeneration av hjärtvävnad, samt omfattande förstörelse av hjärnceller och nervceller, vilket resulterar i betydande desorganisation av muskelaktivitet.

Alkohol ger aldrig gynnsamma effekter. Den har bara dåliga effekter. Dess förmodade värde som ett hjälpmedel för matsmältningen är en myt. Genom att delvis förhindra magsaften från att förenas med maten försämrar den matsmältningen. När vi till detta lägger det faktum att alkohol stör näringstillförseln till kroppens celler, blir det uppenbart att alla alkoholhaltiga drycker, långt ifrån att hjälpa kroppen på något sätt, tenderar att sänka den fysiologiska effektiviteten och framkalla sjukdom.

LÄSKEDRYCKER

Läskedrycksautomaten är en etablerad amerikansk institution. Den besöks av människor i alla åldrar, men i synnerhet av unga växande barn. Läskedrycker såsom cola, ginger ale, apelsindryck, druvdryck etc. har blivit nationella drycker. Deras stora popularitet gör att de utövar ett stort inflytande på folkhälsan.

Oftast består dryckerna till stor del av raffinerat socker, mineralsyror, konstgjorda aromer och stenkolstjärefärgämnen. De räknas som våra mest konstgjorda livsmedel, då de helt saknar naturligt socker och naturliga fruktsmaker. Deras innehåll av näringsämnen är obefintligt, vilket placerar dem bland de mest o-

naturliga hos de ämnen som intas. Vissa läskedrycker, inklusive coladrycker, innehåller betydande mängder koffein utöver sina andra skadliga ingredienser. Deras skadliga effekter är till och med mer uttalade än kaffets. Coladrycker ger den "paus som vederkvicker" eftersom de framkallar stimulans, en effekt av den irritation som orsakas av giftet koffein. Mer nervenergi förbrukas, vilket sänker vitaliteten. Detta bidrar till enervering och toxemi.

GELATIN

Gelatin har börjat användas alltmer allmänt som ett resultat av reklam som har byggt upp det som en styrke- och energiproducent. Dess antagna värde i kostterapi påstås bero på dess innehåll av aminosyror. Detta påstående saknar dock faktiskt underlag; det är uppenbarligen grundat på kommersiell inspiration.

I stort sett alla livsmedel innehåller vissa aminosyror och många är betydligt bättre källor till dem än vad gelatin är. Gelatin är i själva verket en dålig källa till aminosyror och innehåller inte alla sådana, vilket de flesta nötter och frön gör. Om vi ska säga att gelatin har ett terapeutiskt värde på grund av sitt innehåll av aminosyror, måste vi betrakta alla livsmedel som terapeutiska medel.

Gelatin, så som det säljs kommersiellt idag, är vanligtvis blandat med raffinerat socker, konstgjorda smakämnen och färgämnesextrakt. I denna form blandas det med vatten och används som efterrätt. Den rena produkten, oblandat gelatin, är skadlig nog, men den kommersiella konstgjort smaksatta och kokta blandningen är ännu mer skadlig. Då det saknar vitaminer och mineraler och dessutom innehåller giftiga ämnen, kan det inte accepteras som lämpligt för mänskligt bruk.

GLASS

Kommersiell glass kan skiljas från annan glass i den meningen att den nästan uteslutande är tillverkad av kemikalier och undermåliga ingredienser. Dessa inkluderar konserverad mjölk, mjölkpulver, sirap, raffinerat socker samt färg- och smakextrakt. Folk tänker vanligtvis på glass som bestående till stor del av grädde. Kommersiell glass innehåller dock ofta så lite som 7 % grädde och denna lilla mängd är troligen pastöriserad. I vissa fall tillsätts slakteriavfall såsom ister och talg i glassen. Om glass används bör den bestå av färska frukter smakfullt blandade. Sådan glass är fortfarande långt ifrån en bra föda, men den vore betydligt mer önskvärd än produkten från kommersiella försäljare.

KONSERVERAD MAT

Med de stora förbättringarna av tekniken för modern livsmedelsproduktion under de senaste decennierna har det uppstått en omfattande produktion och användning av konserverad mat. Husmodern såg i dessa livsmedel möjligheten att spara avsevärd tid och tillverkaren såg möjligheten till större vinster. Denna kombination har tjänat till att göra korkskruven och konservöppnaren till de två främsta redskapen i det moderna köket. Konserverad frukt och grönsaker har vid det här laget i stor utsträckning ersatt de färska varorna i alla restauranger, cafeterior och hem. De har i själva verket tagit en plats bredvid raffinerade spannmålsprodukter som baslivsmedel i den moderna kosten.

När grönsaker och kött tillagas i två eller tre timmar förlorar de den största delen av sina näringsämnen, och många av deras beståndsdelar förvandlas till giftig aska. När grönsakerna tillagas under ångtryck är förlusten betydande på grund av den intensiva värmeappliceringen. De sura frukterna förlorar mycket av sitt C-vitamin och andra näringsämnen under tillagningsprocessen. Detta är dock bara början. Förlusterna fortsätter medan maten lagras. De flesta konserver konsumeras inte förrän månader eller år efter konserveringen. Under denna tid försämras deras värde ständigt. När de slutligen konsumeras är de helt livlösa och oförmögna att förse kroppen med tillräckliga mängder av de element den behöver. Dessutom är de vanligtvis kraftigt saltade; när det gäller konserverad frukt används ofta raffinerat socker som sötningsmedel. Dessa är på intet sätt hälsosamma livsmedel. De är oförmögna att upprätthålla livet på en hög nivå, vilket tillåter god fysisk utveckling och god hälsa.

Det är säkert, vid granskning av alla bevis, att många av civilisationens vanligaste livsmedel är hälsoförtörare snarare än hälsobyggare. Dessa inkluderar alla produkter av vitt mjöl, raffinerade flingor, kryddor, salt, te, kaffe, läskedrycker, polerat ris, vinäger, raffinerat socker, kakao, konserver, friterad mat, hominy (majsgryn), livsmedel konserverade med svavel eller natriumbensoat, ister, bolognakorv, salami, inlagd fisk och rökt kött. Alla dessa livsmedel har inte behandlats separat här, men ur en hygienisk synvinkel är de alla förkastliga. De är i högsta grad bidragande till att producera toxemi, bristsjukdomar och efterföljande sjukdom. I varje hälsobyggande program är deras eliminering från kosten det första kravet.

Det finns andra skadliga livsmedel än de nämnda

här—en mängd av dem. De moderniserade livsmedlen är de som skiljer den civiliserade kosten från den primitiva kosten. De är de livsmedel vi har undersökt. Senare ska vi se att vissa av de primitiva kosthållningarna i sig tål en kritisk granskning. Även de kommer att visa sig bristfälliga i vissa avseenden, om än i betydligt mindre utsträckning än ”civiliserade” livsmedel.

Frågan om kost löses bäst genom att äta vår biologiskt korrekta kost och ignorera allt annat—och förkasta det helt och hållet.

KAPITEL 6

Den primitiva människans föda

Varför primitiva folk uppnår bättre hälsa och fysisk utveckling än civiliserade raser

Som civiliserade människor är vi stolta över våra prestationer. Vi pekar på våra skyskrapor, bilar, flygplan, hem, fabriker, städer osv. som bevis på vårt mer överflödande liv. Detta är alltigenom gott och väl. Vi bör vara stolta över dessa saker. Men vi måste också erkänna att vi har hamnat under den primitiva människan i ett avseende—vi är långt mer mottagliga för sjukdomar än vad han är. Den primitiva människan är inte nödvändigtvis ett perfekt exemplar av hälsa. Hans meriter kan ligga under många otämjda djurs, men han är bättre ställd än sin civiliserade broder. Hans jämförelsevis goda immunitet mot sjukdomar som är vanliga i nästan alla civiliserade samhällen förtjänar noggrann uppmärksamhet.

Alla tillgängliga bevis tyder på att den primitiva människans bättre hälsa är ett resultat av hans kostvanor, ty han dukar under för sjukdomar lika lätt som den moderna människan när han använder en moderniserad kost, och han är jämförelsevis hälsosam endast så länge han använder sin naturliga föda. Vår kunskap om primitivt liv är ingalunda liten. Många vetenskapsmän har gjort noggranna observationer av primitiva raser när det gäller både deras fysiska tillstånd och deras matvanor och andra levnadsvanor. Kanske de mest grundliga undersökningarna av primitiva raser har utförts av Weston A. Price från Cleveland, Ohio, som har studerat grupper i Afrika, Nya Zeeland, Sydamerika, norra Kanada och andra områden. Hans publikationer i ämnet berättar mycket för oss. Pickerill

gjorde viktiga observationer av de nyzeeländska maorierna. Orr och Gilks från England lärde sig mycket under sina observationer av afrikanska stammar, och andra vetenskapsmän, antropologer, resenärer och upptäcktsresande har också varit aktiva med att göra liknande observationer i olika delar av världen.

Det bör noteras att vid diskussioner om primitiva raser ägnas ofta mer uppmärksamhet åt tandkaries (tandröta) än åt andra specifika sjukdomar. En mycket god anledning till detta är att vi vet mer om tillståndet hos den primitiva människans tänder än vad vi gör om tillståndet i andra delar av hans kropp. Detta gäller särskilt de primitiva raser som levde i forntiden. Faktum är att vår kunskap om deras hälsa främst är begränsad till tillståndet i deras tänder och ben, eftersom deras skelettrester (inklusive tänderna förstås) vanligtvis är vår främsta vägledning, och de kan uppenbarligen inte indikera förekomsten av de akuta och kroniska sjukdomar som endast påverkar kroppens övriga delar. I detta sammanhang måste man dock komma ihåg att goda tänder inte alltid är en indikation på perfekt hälsa i alla enskilda fall. Men som en allmän regel är raser eller andra stora grupper av människor med lite eller ingen tandröta i mycket bättre fysisk kondition och lider inte av lika många degenerativa sjukdomar som de med mycket tandröta.

Tänderna förtjänar också den mest noggranna uppmärksamhet eftersom tandröta, bland civiliserade raser, är en av de mest utbredda av de degenerativa sjukdomarna. Elimineringen av sådan röta skulle i sig vara en stor seger. Tänderna hör till de viktigaste kroppsstrukturerna i relation till både hälsa och utseende. Att bevara dem så länge vi lever bör vara vårt mål.

DE GAMLA EGYPTIERNA

Främst bland de forntida raserna är egyptierna. Dessa människor efterlämnade en ganska fullständig dokumentation rörande sin kost och i vilken grad de led av tandröta. De talrika mumier som hittats i Egypten berättar hela historien; de avslöjar faktiskt lika mycket om de gamla egyptiernas kostvanor som skriftliga källor skulle kunna göra, ty inte bara tänderna utan även innehållet i matsmältningskanalen är välbevarat.

Omkring 4 000 f.Kr. besatt egyptierna nästan perfekta tänder, vilket visas av det faktum att inga tecken på tandkaries återfinns i de tänder som bevarats från den tiden. Deras kost innehöll ett brett urval av kött, mjölk, ägg, spannmål, frukter, grönsaker och nötter. Sedan skedde en förändring, vid

åtminstone för aristokratin. Mer än 500 av deras skelett, utgrävda från det Gamla rikets kyrkogård vid pyramiderna i Giza, visar tandröta i dess värsta former. Tillsammans med bevisen på ökningen av tandröta hos aristokraterna vid denna tid (3 700 till 3 000 f.Kr.), fanns bevis på förändringar i deras kost — trenden gick bort från de grövre grönsakerna och sädesslagen. Men de fattiga, som inte hade råd med något annat, fortsatte att äta sin enkla, naturliga mat. De fortsatte att ha tänder fria från röta och välformade tandbågar.

DE AMERIKANSKA INDIANERNA

Här på den nordamerikanska kontinenten har vi, utöver de bevis som tillhandahållits av de indianer vars skelettrester har funnits tillgängliga för studier, de bevis som tillhandahållits av dem som levt under perioden sedan den vita mannens ankomst till Amerika. De förstnämnda har gett oss en utmärkt dokumentation av tillståndet för deras tänder under dessa tidiga tider; de sistnämnda, som är tillgängliga för personlig observation under en mängd olika omständigheter och förhållanden, berättar historien om de förändringar i deras fysiska tillstånd som framkallades av förändringen i deras levnadsvanor, särskilt kosten.

Den fantastiska fysiken, styrkan och uthålligheten hos den amerikanska indianen under pionjärtiden — vem har inte hört talas om berättelserna om dessa? Resenärer såväl som upptäcktsresande har gett oss en inspirerande bild av den röda mannens hälsa, och de väsentliga fakta (kanske inte alla färgningar) har upprätthållits och bekräftats av historiker och vetenskapsmän. Men denna bild har snabbt bleknat bort. Vi ser inte längre gårdagens kraftfulla indian. Hans plats har tagits av dagens typiska kränkliga indian. Ja, här är ett slående exempel (uppenbart för alla, ty det finns mitt ibland oss) på inflytandet från moderniserad mat på en primitiv ras fysiska tillstånd.

Bland de mest kända av de tidiga indianerna var Siouxerna, de orädda krigarna som strövade över de stora slätterna. Deras kost bestod huvudsakligen av kött, inte bara muskelkött utan hela djuret, inklusive organen och blodet. De använde också en del grönsaker. På en sådan kost förblev de en stark och härdig ras. Undersökningar av kranier från Siouxer från denna tid visar att deras tänder var nästan 100 procent fria från röta.

Efter att Siouxerna placerats i reservat förändrades bilden. Den konventionella maten i det moderna

civilisation dominerade i deras kost: muskelkött, vitt bröd, raffinerade spannmål, vitt socker och kaffe. Snart blev tandröta, hjulbenthet, ögonbesvär och blindhet mycket vanliga. På ett reservat berodde 85 % av dödsfallen på tuberkulos eller andra luftvägssjukdomar. Det tog inte heller lång tid för denna förändring att ske — ofta var en enda generation allt som krävdes. De mäktiga Sioux-indianerna, som inte fruktade någon fiende i strid, hade besegrats av en ny sorts fiende — bristfällig nutrition.

Seminoleindianerna i Florida upplevde en försämring av hälsan liknande den hos Sioux-folket. Faktum är att den i många avseenden är ännu mer slående. Kranier från eran före civilisationen visar ett av de bästa resultaten som någonsin hittats vad gäller frånvaro av tandröta — ”i flera hundra kranier hittades inte en enda tand som hade angripits av tandröta”, rapporterar Dr. Price. Dessutom visade själva skeletten ”ovanligt fin fysisk utveckling och frihet från ledproblem.”

Dagens Seminoleindianer som umgås med den moderna människan och konsumerar dennes raffinerade livsmedel lider av en mängd olika sjukdomar. Fyrtio ruttna tänder på varje hundra är deras resultat. De lider också av en mängd olika degenerativa sjukdomar och är särskilt mottagliga för artrit. Å andra sidan finns det isolerade grupper som lever i Everglades och Cypress-träsken i Florida. De använder fortfarande naturlig föda och deras hälsa är utmärkt. Tandröta bland dem är endast cirka fyra på var hundrade tand.

När det gäller de indianer som levde i Stillahavskustens områden vet vi ganska lite om deras mottaglighet för de flesta sjukdomar. Men vi vet att de hade praktiskt taget perfekta tänder. I Museum of Natural History i Washington, D.C., visas en stor samling av dessa indianers kranier. Av de tusentals tänderna i dessa kranier visar praktiskt taget ingen tecken på röta.

Bland de andra indianer som har efterlämnat kranier och skelett för oss att undersöka finns Algonquinerna i Kentucky, Arikara-folket i övre Missouridalen och de olika stammarna i Wisconsin. Deras kost varierade något men inkluderade vanligtvis grönsaker, frukter, nötter och säd, tillsammans med rikliga mängder kött och i vissa fall fisk.

Kranier från dessa grupper visar ett utmärkt resultat för tandhälsa, men icke desto mindre är tandröta bland dem något högre än bland Sioux-folket och Seminoleindianerna. Det bör noteras att dessa stammar använde mer

spannmål, ett faktum som har pekats ut som en bidragande orsak till tandröta, när det används i mycket stor utsträckning och inte balanseras av rikliga mängder av andra livsmedel.

Denna ståndpunkt stöds ytterligare av dokumentationen rörande Zuni-indianerna i sydvästra USA, vilkas kost huvudsakligen bestod av spannmål, särskilt majs, med några få grönsaker och endast sporadiskt kött när jakten var god. De led av mer tandröta än kanske någon annan indianstam. Hela 75 procent av deras kranier uppvisar tecken på tandkaries.

I norra Kanada finns det primitiva indianer som är praktiskt taget helt isolerade, liksom de som har blivit mer eller mindre civiliserade. Under en omfattande resa genom denna region fann Dr. Price att graden av tandröta undantagslöst var förknippad med en motsvarande grad av kontakt med civilisationen och dess åtföljande konsumtion av moderniserad mat.

Av nödvändighet måste de mer isolerade indianerna leva huvudsakligen på vilda djur från jakt, eftersom det kalla klimatet inte tillåter mycket annat. Men de begränsar sig inte till muskelstyckena från sitt byte: de konsumerar nästan alla delar av djuret, inklusive de vitala organen. En typisk grupp av dessa indianer uppvisade vid undersökning utmärkt formade tandbågar och en tandröta på endast 0,16 procent. Bland de andra grupperna var det i varje enskilt fall så, att ju mer modern mat som konsumerades, desto mer tandröta förekom, med så mycket som 40 procent av tänderna drabbade.

Tandröta var inte heller den enda sjukdom som följde i civilisationens spår. Artrit, tuberkulos och andra sjukdomstillstånd som var okända för de isolerade grupperna, blev lott för dem som konsumerade raffinerad mat.

Anmärkningsvärd var också den försämrade förmågan och effektiviteten vid reproduktion hos de indianska kvinnor som levde på moderniserad mat. Enligt Dr. Davis, chef för sjukhuset vid indianreservatet i Brantford, Ontario, var barnafödande inget stort problem eller eldprov för hennes primitiva syster. Hon tog helt enkelt sin sjal och gick ut i buskagen, ensam eller med någon, födde barnet och återvände till stugan. Men det försämrade fysiska tillståndet hos den moderniserade indianska kvinnan, som använder raffinerad mat, gör att förlossningsproblem utgör den största andelen fall på sjukhuset. Långa perioder av värkar, svåra och smärtsamma förlossningar, som ofta gör kirurgiska ingrepp nödvändiga — sådan är den moderniserade indianska kvinnans lott.

Dr Josef Romig, vid det statliga sjukhuset i Anchorage, Alaska, har noterat den fullständiga frånvaron av malignitet bland de primitiva indianerna och eskimåerna. Tuberkulos är vanligt, men erfarenheten har visat dr Romig att när patienter kommer för behandling av denna sjukdom, är det bästa råd han kan ge dem att återgå till sin primitiva kost. När detta råd följs är resultatet vanligtvis tillfrisknande.

En sådan försämring av hälsan ses upprepade gånger på reservaten, i skolorna osv. i Kanada och Alaska. När indianerna lämnar sina primitiva levnadsvanor och antar en modern kost, drabbas de snart av tandröta, tuberkulos, artrit och den långa rad av andra sjukdomar som är så uppenbara i de civiliserade länderna.

Näringsexperter har länge förbryllats över det faktum att indianerna i norra Kanada kan förebygga skörbjugg med en kost som innehåller så få frukter och grönsaker som tillför vitamin C. Kött, som utgör den största delen av dessa människors kost, antas inte innehålla något vitamin C. Detta förbryllade även dr Price under en tid. Han upptäckte dock att en särskild ansträngning görs för att i kosten för varje medlem i gruppen inkludera binjurarna och den andra magen från alla fällda älgar. Eftersom dessa är exceptionellt rika på vitamin C hjälper de till att förebygga skörbjugg. Genom att använda alla delar av djuret kan indianerna förebygga många sjukdomar som utan tvekan annars skulle utvecklas.

Om vi vänder oss till Sydamerika och de peruanska indianer som lever idag längs kusten, i Anderna och i Amazonas djungler, ser vi att de som fortfarande använder infödd föda besitter en ovanligt god hälsa och utmärkta tänder. Den stora styrkan hos de primitiva indianerna i Anderna är nästan bortom fattningsförmåga. De kan bära packningar som väger mellan 90 och 135 kilo hela dagen utan skadliga effekter. Och de bär ofta sådana packningar dag efter dag. De kan också uthärda extrem kyla. Men bland de peruanska indianer som använder moderniserad föda finner vi mycket sjukdom. De är särskilt mottagliga för tandröta i dess värsta former. De besitter inte heller de primitiva indianernas fina ansiktsform. Det senare beror till stor del på deformerade tandbågar.

ESKIMÅERNA

Även om de flesta eskimåer i Alaska har ändrat sina levnadsvanor, särskilt sina kostvanor, för att anpassa sig till den civiliserade vita mannens, finns det några primitiva

isolerade grupper som har fortsatt att följa sitt gamla levnadssätt. Låt oss undersöka dem först.

Den primitiva eskimån lever huvudsakligen på säl och de olika sorters fisk som han kan erhålla från Alaskas vatten. Under den korta sommarsäsongen äter han även bär, blommor från vissa växter och ängssyra, liksom tång, och förvarar i sälolja den mängd han kan för vinterbruk. Karibu, fiskrom, fågelägg och jordnötter står också på hans meny.

Som fallet är med många andra primitiva raser som främst är köttätare, är eskimåerna inte alltid så noga med matens färskhet. De samlar stora mängder andägg på våren, äter så många de önskar och lagrar resten för att konsumera när de vill. När de tas upp ur marken månader senare är de naturligtvis inte färska. Men det vi kallar "dåligt" betyder ingenting för eskimåerna. Ruttnat ägg är delikatesser för dem. Och samma sak gäller för deras kött. De avlägsnar fenor, stjärtar, huvuden och inälvor från fisk och förvarar dessa i stora gropar i leran. När förruttnelseprocessen är långt framskriden avlägsnar eskimåerna leran och förtär köttet som har förvandlats till en homogen pasta. Den ruttna lukten av denna mat sprider glädje i eskimåns näsa; dess smak anses oöverträffad.

Det har nämnts att vissa av de stammar som lever i norra Kanada alltid äter körtlarna och väggarna i älgens andra mage som ett förebyggande medel mot skörbjugg. Det är intressant att notera att eskimån likaså har en animalisk källa till C-vitamin — vissa skikt av huden hos en av valarterna. Organen från de stora havsdjuren äts, tillsammans med de övriga delarna. Sälolja konsumeras rikligt.

Den primitiva eskimån på sin naturliga kost lever inte lika länge som andra primitiva raser, han är inte lika välutvecklad och han åldras i förtid. En sådan situation är helt oundviklig med tanke på hur obalanserad hans kost är. Under vissa månader finns ingen vegetabilisk föda tillgänglig. Och konsumtionen av gammalt ruttnat kött och ägg hjälper honom förmodligen inte heller. Det är dock värt att notera att eskimåerna på denna bristfälliga kost är i bättre skick än de eskimåer som använder modern mat såsom vitt bröd, sötad konserverad mat, kaffe, te, godis, etc. Den primitiva eskimån är fri från ett antal av de degenerativa sjukdomar som vanligtvis drabbar civiliserade raser och han har praktiskt taget perfekta tänder. Förutom att han nästan inte har några

tandkaries har han tandbågar som är välformade.

Eskimån som använder moderna livsmedel uppvisar en helt annan bild. Hans allmänna hälsa är kraftigt försämrad, och tuberkulos kräver många offer. Tandförfall, sjukt tandkött och dåligt formade tandbågar med tillhörande försämring av ansiktsstrukturen har blivit vanliga för honom. Under de senaste 75 åren har eskimåbefolkningen i Alaska minskat med cirka 50 procent, ett faktum som tycks rättfärdiga påståendet att få raser har lidit så tragiskt av inflytandet från moderna livsmedel som eskimåerna har gjort. Många fruktar att om inget radikalt görs, är utrotningen av denna ras inte långt borta.

SAMTIDA FOLK I EUROPA OCH ASIEN

Härnäst vänder vi oss till de samtida folken i Europa och Asien. Först och främst finner vi i Europa att det i flera isolerade områden i Schweiz lever grupper av människor som avstår från användningen av moderniserade livsmedel. Dessa områden inkluderar Lötschental-dalen och några högt belägna dalar mellan Italien och Rhônedalen. De viktigaste städerna i det sistnämnda området inkluderar Grächen, Visperterminen och Ayer.

Omkring 2 000 schweizare bor i den vackra Lötschental-dalen. De producerar nästan all sin mat och sina tillhörigheter lokalt. Dessa människors kost består huvudsakligen av färsk mjölk, ost och fullkornsbröd av råg med kött ungefär en gång i veckan. På denna kost uppnår folket en hög grad av immunitet mot sjukdomar. Inte ett enda fall av tuberkulos har någonsin rapporterats i dalens historia.

Befolkningen i Visperterminen lever på en kost som liknar den som används i Lötschental-dalen, förutom att de även använder produkter från vingården i sin kost. Tandförfall bland dessa människor är nästan obefintligt utom hos de individer som lämnade staden under några år. Användningen av moderna livsmedel under den tiden följdes vanligtvis av tandkaries. Skönheten hos dessa infödda schweizare, som lever på oprocessad mat, rapporteras av observatörer vara oöverträffad av något annat folk som lever i den tempererade zonen. De ansiktsdeformiteter som finns hos så många civiliserade människor som lever på moderna livsmedel saknas hos dem.

Människorna i resten av Schweiz som lever på den konventionella civiliserade kosten uppnår ingen sådan immunitet mot sjukdomar som schweizarna i Lötschental-dalen och de andra isolerade områdena gör. Den utbredda förekomsten av struma,

tandröta och tuberkulos har noterats gång på gång av observatörer i Schweiz. Det överlägsna fysiska tillståndet hos de isolerade schweizarna, i kontrast till det dåliga fysiska tillståndet hos de moderniserade schweizarna, visar tydligt effekterna av den konventionella moderna kosten.

De lägre bondeklasserna på Balkan har länge varit kända för att besitta bättre hälsa än amerikaner och andra civiliserade folk. (Förändringar i deras kost- och andra levnadsvanor under andra världskriget kan förväntas göra skillnad.) De lever i allmänhet längre och har bättre tänder. I vart och ett av dessa fall används få moderniserade livsmedel; basfödan består av svart bröd, mjölk och mjölkprodukter med frukt och grönsaker som äts regelbundet.

Hälsotillståndet hos dessa folk försämras snabbt efter att de kommit till Amerika och konsumerat våra moderniserade livsmedel. Läkare, socialarbetare och nutritionister i våra storstäder imponeras av det faktum att tandröta och andra sjukdomar är mycket vanliga bland dem inom bara några få år. Dr. H.P. Cross fann att 96 procent av de barn som immigrerade från södra Europa till detta land hade ganska friska tänder. Men efter att de hade bott här i endast några få år märkte han att deras tänder redan hade börjat ruttna, i vissa fall i en alarmerande omfattning. Att den ökade tandrötan var resultatet av användningen av mer moderna livsmedel är en slutsats som måste betraktas som högst sannolik.

Men även bönderna på Balkan och i Italien, som använder vissa, om än inte många, raffinerade livsmedel, är inte lika hälsosamma som de isolerade schweizarna, som inte använder några sådana livsmedel. Sannerligen kan de isolerade schweizarna erbjuda inspiration till sina mindre hälsosamma grannar; de är den starkaste och vackraste rasen i Europa idag.

Vid studier av Asien ser vi att de verkligt primitiva grupperna på den kontinenten främst är stammarna i de subtropiska regionerna, särskilt i Indien. Här ger oss sikher, pathaner, mahratter, hunzafolket, bengaler, madrassier och andra raser exempel på resultaten av olika typer av Dieter.

Av alla dessa raser kan ingen mäta sig med hunzafolket och isolerade grupper i Himalayabergen vad gäller styrka, uthållighet och frihet från sjukdomar. Hunzafolket har ofta kallats det hälsosammaste av alla folk. De lever utomordentligt långa liv och bevarar ett ungdomligt utseende långt längre än civiliserade raser. Vid 80 års ålder spelar männen fortfarande polo, en av deras favoritsporter. De ser inget märkvärdigt i att gå 100 kilometer (60 miles) om dagen.

Olycksfallsskador, senil katarakt och granulära ögonlock hör till de få sjukdomar som drabbar Hunza-folket. Civilisationens vanliga sjukdomar saknas helt eller förekommer så sällan att de inte förtjänar någon större uppmärksamhet. Denna ovanligt höga immunitet mot sjukdomar, i kombination med perfekt fysisk utveckling och livslång vitalitet, har gjort Hunza-folket till ett föremål för intresse bland vetenskapsmän ända sedan de först undersöktes av Sir Robert McCarrison, tidigare chef för den brittiska medicinska tjänsten i Indien, under början av detta århundrade.

Hunza-folkets kost förtjänar stor uppmärksamhet i sökandet efter orsakerna till deras utmärkta hälsa. Det faktum att deras kost är helt fri från moderniserade livsmedel tyder på att överlägsen nutrition sannolikt är den avgörande faktorn. Frukt (särskilt soltorkade aprikoser), grönsaker, fullkorn (vete, korn och majs), mjölk, smör och lite getkött är de enda livsmedel som används. Kosten är i själva verket enkel och består av livsmedel som äts i ett i stort sett oförändrat tillstånd medan de fortfarande är färska och följaktligen besitter ett överflöd av vitaminer och mineraler.

McCarrison levde också under en betydande period bland vissa av de isolerade folken i de avlägsna delarna av Himalaya. Berättelsen här var liknande den som fanns i staten Hunza. Under nio års samvaro med dessa människor observerade McCarrison inga fall av dyspepsi, blindtarmsinflammation, slemhinnelinflammation i tjocktarmen eller cancer. Den främsta medicinska hjälp han fann nödvändig att tillhandahålla bestod i att behandla inklämda bråck och allmänt förekommande parasiter. De vanliga civiliserade sjukdomarna saknades eller var mycket sällsynta företeelser. Människorna besatt perfekta fysiker, var ovanligt fertila, levde till hög ålder och bevarade ungdomliga drag långt in i sina sena år. Kosten som användes här liknade den som användes av Hunza-folket, förutom att den innehöll ägg istället för getkött. Frukt, grönsaker, fullkorn och mjölk förtärdes i samtliga fall.

De andra folken i norra Indien som har uppmärksammats för sin fina fysiska utveckling är sikher, pathaner och mahratter. Medan dessa människor är långa, starka och mycket motståndskraftiga mot sjukdomar, är deras grannar i söder i Bengalen och Madras svaga, tonlösa, håglösa, dåligt utvecklade och mycket mottagliga för alla typer av sjukdomar. Proportionerna av specifika sjukdomar i Madras jämfört med de i Punjab-regionen i norra Indien (bebott av sikher, pathaner och mahratter) ser ut som följer: magsår, 58 mot 1; tuberkulos, 2 mot 1; spetälska, 10 mot 1; beri-beri, 100

till 1; reumatism, 5 till 1; cancer, 3 1/2 till 1; rakitis, 4 till 1; diabetes, 3 till 1; mentala sjukdomar, 3 till 1; hjärtsjukdomar, 4 till 1; nefrit, 10 till 1; spolmask, 20 till 1; diarré och dysenteri, 2 till 1; och näringsbristsjukdomar (undantaget beri-beri), 2 till 1. När dessa siffror sammanställs till ett genomsnitt finner vi att Madrassi-bon i genomsnitt drabbas av ungefär sex gånger så mycket sjukdom som sina grannar i norr. När vi betänker att Madrassi-folket inte drabbas av mer sjukdom än befolkningen i England och Wales, och att amerikaner bara har det obetydligt bättre än engelsmännen, blir det utmärkta tillståndet hos folkslagen i norra Indien självklart.

Vid en jämförelse av dessa folkslags dieter finner vi att detsamma gäller här som på andra ställen. De folkslag som besitter den bästa hälsan är de som använder de mest oprocessade livsmedlen; de folkslag som är svaga och underutvecklade är de som använder civilisationens moderna livsmedel. Dieten hos Sikher, Pathaner och Marather består av kakor av fullkorn (chapattis), mjölk, mjölkprodukter (skirat smör eller ghee, ostmassa och kärnmjölk), dhal (baljväxter), kött och små mängder frukt och grönsaker. Hos Madrassi och Bengali är basfödan polerat vitt ris. Kött, mjölk, frukt och grönsaker används endast sparsamt. Att den överlägsna diet som används av folken i norra Indien är ansvarig för deras bättre hälsa, och att den otillräckliga diet som används av dem i centrala och södra Indien är ansvarig för deras dåliga hälsa, accepteras av näringsauktoriteter över hela världen.

Kinesernas diet har länge pekats ut som bristfällig i många avseenden. Denna ståndpunkt är förvisso inte utan berättigande. För det första finns det en otillräcklig mängd mat för att föda den stora befolkningen; för det andra, även när tillräckliga mängder mat finns tillgängliga, är dieten sannolikt obalanserad, med en övervikt av ris. Dessutom är detta ris vanligtvis polerat och därmed berövat många av sina naturliga vitaminer och mineraler.

Det kan verka som en paradox, men nya bevis ger stöd åt påståendet att i vissa landsbygdsområden i Kina följer de halvprimitiva bönderna en diet som är överlägsen många moderna dieter i de mer civiliserade, högt utvecklade länderna. Förklaringen ligger i det faktum att medan mer grönsaker, frukter och sojabönor konsumeras i dessa områden, består de extremt moderna dieterna mestadels av raffinerade och processade livsmedel.

Dr. G.W. Lasker, vid Harvard Medical School, har

visat att, trots bristerna i den kinesiska kosten, är tandröta i Kina mindre förekommande än i Amerika, och att ”kineserna har lidit i åtminstone ett avseende genom sin kontakt med den västerländska civilisationen; deras tänder blir dåliga, och det i direkt proportion till graden av deras kontakt.” De kinesiska immigranterna, som vuxit upp i Kina, har i genomsnitt endast hälften så många kariesangrepp som de kineser som är födda och uppvuxna i Amerika. Likaså har amerikanskfödda kineser som återvänder till Kina och tillbringar en stor del av sitt liv där mindre tandröta än de som stannar kvar här.

För syftet med vår studie är det särskilt relevant att ”immigranter från de mest moderna samhällena, i synnerhet Hongkong, uppvisar mest tandröta.” Vidare har det noterats att kineser i landsbygdsområden och små byar besitter en långt bättre allmänhälsa och uppnår hög ålder i fler fall än de som bor i städerna. Tillsammans med denna kontrast i hälsa och livslängd finns kontrasten i de kinesiska kosthållningarna: mer oprocessad mat samt frukt och grönsaker i landsbygdsområdena och de små byarna — mer moderniserad mat i städerna.

AFRIKAS STAMMAR

Vid studier av de afrikanska stammar som har bevarat sina infödda seder finner vi att de har kunnat upprätthålla en hög immunitet mot många degenerativa sjukdomar. Samtidigt måste det noteras att den invandrade vita befolkningen, som lever på sin moderniserade mat, lider av det vanliga spektrumet av sjukdomar. Denna jämförelse leder till den logiska slutsatsen att maten som äts av de infödda på något sätt måste vara inflytelserik i att skapa deras bättre hälsa. Det faktum att de primitiva folken faktiskt utvecklar många degenerativa sjukdomar när de anammar det moderna livet (särskilt en modern kost) indikerar också att deras bättre hälsa inte beror på deras rasmässiga mönster (som vissa har antagit) utan snarare på deras levnadssätt.

De flesta av Afrikas raser faller inom en av två grupper: jordbruksstammarna, såsom Kikuyu och Watusi, och boskapsstammarna, såsom Masai, Neurs och Muhima. Jordbruksstammarna använder i allmänhet en begränsad variation av livsmedel, främst majs, bananer, sötpotatis och hirs. Boskapsstammarna använder mindre mängder vegetabiliska livsmedel och koncentrerar sig på djurens kött, blod och mjölk. Av dessa stammar är de som konsumerar de animaliska livsmedlen...

är de bästa fysiska exemplaren, om inte av den anledningen att de använder mer av djurens föda, kanske för att de använder sin mat i ett mer naturligt tillstånd. De hårda, degiga kakor och flingor gjorda av spannmål av jordbruksstammarna är långt ifrån naturliga livsmedel. Boskapsstammarna är starkare, mycket mer robusta och långt bättre utvecklade än vad jordbruksstammarna är. Bland boskapsstammarna som bebor regionerna nära Nilfloden är det inte ovanligt att finna kvinnor över sex fot långa och män över sju fot långa.

När det gäller tandröta bland de afrikanska stammarna varierar detta avsevärt. Masai-, Neur- och Muhima-folken besitter i allmänhet nästan perfekta tänder med lite eller ingen röta och inga oregelbundna tandmönster. Faktum är att några av de stammar som studerades inte uppvisade några tandkaries alls, och tandbågarna var perfekt formade. Jordbruksstammarna klarar sig dock inte lika bra. Tandröta bland dem uppgår i genomsnitt till cirka 5 procent. Detta är ett mycket bättre genomsnitt än det för den vita befolkningen i Afrika, men det är inte så lågt som en god kost bör ge.

Vissa av de afrikanska stammarna som endast använder inhemsk föda sägs besitta en unik immunitet mot många sjukdomar utöver tandröta. Dr. Anderson, direktören för statens sjukhus i Kenya-provinsen, har rapporterat att malignitet är extremt sällsynt bland de infödda. Han har inte sett några infödda utveckla blindtarmsinflammation, gallblåsebesvär, cystit eller tolvfingertarmssår. Sjukdomar är vanligast bland de stammar som har tillgång till en modern livsmedelsförsörjning. De är särskilt benägna att få tandröta, och deras ansiktsstrukturer är i allmänhet deformerade.

Den vita befolkningen i Afrika vidtar alla försiktighetsåtgärder för att skydda sig mot de många tropiska sjukdomarna. De skulle aldrig röra hudar som bärs av många av de infödda stammarna eftersom dessa hudar sägs innehålla löss som kan bära på många farliga smittsamma sjukdomar. Likaså kokar de allt dricksvatten och tillagar vanligtvis all mat noggrant för att döda de bakterier som kan finnas närvarande. Ändå är de infödda, som använder mycket råa livsmedel och bär dessa lusinfekterade hudar, mindre drabbade av dessa infektionssjukdomar än vad den vita befolkningen är. Detta är sannerligen ett dystert vittnesbörd om att deras levnadssätt erbjuder en sämre miljö för de så kallade sjukdomsfrämjande bakterierna än vad vårt levnadssätt gör. Stora delar av den negroida befolkningen i Afrika har vid det här laget antagit en kost av moderna livsmedel. Det är av denna anledning som den stadigt minskar och att dess framtidsutsikter är allt annat än ljusa. Vi kan betrakta utrotningen

hos många afrikanska stammar som sannolik i framtiden, såvida det inte sker en definitiv återgång till ursprungliga kostvanor.

AUSTRALISKA ABORIGINER

Den australiska aboriginen lever i en miljö där förhållandena är mycket ogynnsamma för ett omfattande växt- och djurliv. I större delen av kontinenten uppgår nederbörden till mindre än 250 mm per år, och detta är knappast tillräckligt för att tillhandahålla en riklig livsmedelsförsörjning. Men trots vidriga och krävande förhållanden har aboriginen kunnat uppnå en utmärkt fysisk utveckling och överlägsen hälsa.

Liksom bland många andra primitiva stammar är fysisk kondition, stor styrka och god uthållighet förutsättningar för respekt bland medlemmarna i gruppen. God hälsa placeras bland de ideal som alla strävar efter att uppnå. De yngre männen måste genomgå stränga prov för att visa sin fysiska uthållighet innan de får sitta med vid rådets möten eller bli medlemmar av rådet. Marscher på två eller tre dagar över öknen utan mat genomförs som en del av dessa tester.

Av särskild betydelse är tillståndet för aboriginernas tänder, ögon, hår och ansiktsstruktur. Tänderna är ganska bra, endast 4,3 procent är angripna av karies. Tandbågarna är också välformade i de flesta fall. Med den goda tandstrukturen finner man i allmänhet en god ansiktsutveckling med endast få missbildningar. Ögonen hos dessa primitiva folk är så kraftfulla att de har varit en källa till förundran bland resenärer. Ofta rapporterar de primitiva att de ser stjärnor som den vita människan inte kan se alls. De primitiva kan också se djur på en mils avstånd som andra inte kan se förrän de rör sig mycket närmare. Aboriginerna har i allmänhet en mycket kraftig hårväxt. Det är särskilt anmärkningsvärt att denna tillväxt i allmänhet varar hela livet. Skallighet är mycket sällsynt, även bland de äldsta medlemmarna i gruppen.

Med denna bild av den australiska aboriginens hälsa i åtanke, låt oss betrakta hans kost. Som redan nämnts är mat inte alltid lätt att hitta på grund av de ogynnsamma klimatförhållandena. Därför är skicklighet i jakt av stor betydelse. Beväpnad med ett spjut tillbringar den infödda mycket av sin tid med att jaga de djur som finns i närheten, särskilt kängurun. Förutom djur äter han fågelägg och vegetabiliska livsmedel såsom bär, frön från gräs samt stjälkar och blad.

Bland de infödda som har lämnat sitt sedvanliga levnadssätt finner vi en mycket annorlunda situation gällande deras fysiska tillstånd — ännu ett exempel på degeneration. Och alltid, i samband med denna degeneration, finner vi att den ursprungliga kosten har ersatts med moderna livsmedel såsom vitt bröd, vitt socker, konserver och kaffe.

Särskilt på reservaten konsumeras många raffinerade produkter. Följaktligen finner vi det signifikant att aboriginerna på dessa reservat lider av svår tandröta; ofta har så många som 40 eller 50 procent av deras tänder karies. Detta är förknippat med ökningar i andelen andra sjukdomar. Tuberkulos grasserar i många fall. Aboriginen är helt enkelt oförmögen att förbli frisk när han använder civilisationens konventionella livsmedel. Det är först när han ges oraffinerad mat som han förblir jämförelsevis frisk och immun mot de flesta sjukdomar.

TORRES STRAIT-ÖBORNA

I Torres sund, norr om Australien, finns det talrika små öar, som var och en bär en befolkning på några hundra till några tusen människor. Vissa av dessa öar har moderniserats och vissa förblir isolerade från större kontakt med civilisationen. När en modern livsmedelsförsörjning inte finns tillgänglig, lever de infödda i en miljö som på alla sätt är gynnsam för högsta möjliga hälsotillstånd. Klimatet är subtropiskt, vilket gör det möjligt för de infödda att dra full nytta av solens välgörande och hälsobringande strålar. Nederbörden är riklig, vilket resulterar i en frodig växtlighet som ger gott om rötter, grönsaker och frukter till föda. Dessutom är animalisk föda från havet riklig i alla fall.

Genom att leva i denna goda miljö med dess tillgång på naturliga livsmedel, uppnår Torres Strait-öborna ett hälsotillstånd som sällan har motsvarats eller överträffats av någon annan ras. Dr J.R. Nimmo, en läkare med ansvar för fyratusen av dessa öbor, förklarade att han inte hade sett ett enda fall av malignitet bland hela gruppen under de tretton år han stannade hos dem. Under samma period fann han det nödvändigt att utföra flera dussin kirurgiska operationer bland de få hundra medlemmarna av den vita befolkningen på öarna. De vita använde naturligtvis moderniserade livsmedel medan de infödda endast använde sin fisk, sina frukter och växter. Tandröta bland dessa infödda omfattar mindre än en procent av tänderna. Tandbågarna är breda och välformade i nästan alla fall. Hälsa och

lycka är realiteter för dessa människor.

I kontrast till det utmärkta fysiska tillståndet hos dessa infödingar som endast konsumerar naturliga livsmedel står det mycket dåliga fysiska tillståndet hos de öbor som använder den moderna civilisationens konventionella livsmedel. Detta visar sig särskilt i tändernas tillstånd. Mängden tandröta och onormala tandbågar varierar i direkt proportion till den tid som statliga livsmedelsbutiker, som säljer de sedvanliga vita mjölprodukterna, vitt ris, raffinerat socker, sötade konserver etc., har funnits på ön. Mer än 20 procent av tänderna är angripna av röta på Badu Island. Onormala tandbågar förekommer hos 40 procent av individerna på Hammond Island. Infödingarna på båda dessa öar har tillgång till statliga livsmedelsbutiker.

DE NYZEELÄNDSKA MAORIERNA

Maorierna, som lever på Nya Zeeland, har länge varit kända för sin överlägsna fysik. Undersökningar av hundratals gamla maorikranier visar att endast ungefär en av 2 000 tänder var angripen av röta. Detta är en av de lägsta procentsatserna av tandröta som någonsin påträffats hos någon ras. De maorier som lever idag på sin ursprungliga kost har likaså nästan perfekta tänder. De har en fantastisk fysik, och de flesta av dem bevarar en god figur långt upp i hög ålder.

Maoriernas ursprungliga kost innehåller rikliga mängder havsmatsprodukter av både vegetabiliskt och animaliskt ursprung. Skaldjur och en havsväxt som kallas kelp utgör en mycket viktig del av kosten. Havsormbunkar med högt näringsvärde används i många fall.

När det gäller de maorier som använder moderniserade livsmedel, lider de tragiskt av tecken på sjukdom. Deras tänder ruttnar snabbt och de besitter inte samma skönhet som de andra maorierna. Det är också anmärkningsvärt att medan de maorier som endast använder ursprunglig kost är ett glatt, bekymmerslöst folk som aldrig verkar ha ett olyckligt ögonblick, har de moderniserade grupperna blivit letargiska och lata. De verkar sakna den anda och entusiasm som tenderar att skapa en lycklig tillvaro. Mentalt, såväl som kroppsligt, har de lidit av sin otillräckliga kost.

SÖDERHAVSÖBORNA

Bland de mest kända av Söderhavsöborna är polynesierna. De bebor många öar i södra och centrala Stilla havet, inklusive Hawaiiöarna, Cooköarna, Tongaöarna, Marquesasöarna,

Tahiti och öarna i Samoagruppen. De är långa och välproportionerade, och deras hudfärg liknar solbrända européers. När polynesierna först upptäcktes av den vita människan var de ett friskt, lyckligt folk med vackra kroppar och ett behagligt temperament. Faktum är att infödingarnas skönhet i ansikte och figur, tillsammans med deras lycka och hälsa, fick många tidiga navigatörer att tala om dessa öar som Edens lustgård.

Ursprungligen bestod befolkningen på Marquesasöarna av 100 000 friska infödingar. Sedan introducerades ett brett utbud av moderniserade livsmedel på öarna. Nästan omedelbart därefter blev stora epidemier av mässling och smittkoppor vanliga. Ett stort antal av infödingarna dog i lunginflammation. Tandförfall steg till nästan 40 procent. Den infödda befolkningen uppgår nu till cirka 2 000. Med undantag för de få som fortfarande äter sin traditionella mat, verkar utrotningen av denna lilla grupp nu bara vara en tidsfråga.

Tahiti är förmodligen den mest kända ön som bebos av polynesier. Sedan en modern kost introducerats har befolkningen minskat från 200 000 till 10 000. De få infödingar som fortfarande lever uteslutande på naturlig föda har god hälsa med nästan total frihet från karies, medan över 30 procent av tänderna hos de moderniserade polynesierna på Tahiti är angripna av förfall.

Invånarna på Tongaöarna verkar ha haft bättre tur än sina grannar. Med undantag för en kort period efter första världskriget har få importerade livsmedel anlänt till öarna. Därför är utmärkt hälsa den allmänna regeln bland dessa människor. Tandförfallet, efter att ha stigit till 33,4 procent i hamnområdet när livsmedel importerades, sjönk senare till 0,6 procent när den ursprungliga kosten återupptogs. Tongaborna är mycket långa, även om detta inte nödvändigtvis beror på deras användning av naturliga livsmedel. Samoaner och hawaiianer har också haft en god fysisk utveckling med mycket lite sjukdom så länge de använde sin traditionella mat. Med importen av raffinerade produkter har många tecken på degeneration utvecklats, och tandförfallet har stigit från 0,3 procent till 18,7 procent i Samoa.

Basil C. Thompson noterade under sitt besök på de polynesiska öarna att nästan varje barn vid ett eller annat tillfälle hade en utslagssjukdom känd som yaws (frambösia). Han frågade sedan en engelsk handlare, dr Head, om förekomsten av yaws och andra sjukdomar på öarna när han först besökte

dem. Dr. Head förklarade att före ankomsten av de samoanska lärarna var framfall (yaws) helt okänt och att folket då dog av hög ålder snarare än av specifika sjukdomar. Kikhosta och mässling påstods ha varit obefintliga. Thompson noterade också under sina resor att de polynesiska kvinnorna förr i tiden aldrig var ofruktsamma, även om de numera ofta är det.

Robert Louis Stevenson gjorde en längre resa till de polynesiska öarna och förundrades över infödingarnas dåliga hälsa vid den tiden, i kontrast till den höga immunitet mot sjukdomar som de tidigare besuttit. Han skrev ofta om deras extremt höga dödstal, om de epidemier som utplånade dem i stora antal, och om folkets deprimerade mentala tillstånd. Medan folket tidigare hade älskat sång, glädje, lekar, skratt, simning och dans, blev de deprimerade och letargiska. De ville inte dansa, sjöng aldrig och var en eländig skara. Deras främsta fruktan var döden, då de såg sin ras snabbt dö ut. Stevenson var ingen vetenskapsman och visste lite om näringslära. Därför upptäckte han aldrig den verkliga orsaken till deras svåra situation — användningen av raffinerad, livlös mat sedan den vita mannens ankomst.

Polynesiernas ursprungliga kost, den som användes före den vita mannens ankomst och som fortfarande används av isolerade grupper idag, liknar i viss mån den hos invånarna på Torres Strait-öarna. Animalisk föda från havet, både rå och tillagad, tillsammans med ett överflöd av frukter och grönsaker, dominerar kosten. Rå, hel fisk, som äts omedelbart efter att den tagits upp ur vattnet, är en favorit hos de få hundra isolerade polynesierna på Marquesasöarna. Och med hel fisk menas precis det. Detta inkluderar huvuden och alla inre organ. Knappt en partikel kastas bort. På vissa av öarna används fågel och vildsvin som komplement till fisken eller i stället för fisken. Underjordiska ugnar med heta stenar används för att tillaga deras mat. ”Poi”, en maträtt som tillreds genom att koka taro och sedan låta den jäsa i 24 timmar, är en särskild favorit hos vissa polynesier, särskilt de på Hawaiiöarna. Jams och sockerrör är också mycket populära. Eftersom det finns ett överflöd av tropiska frukter på alla öarna, används dessa i stor utsträckning.

Många av öarna i Söderhavet bebos av en annan ras känd som melanesier. Dessa människor är kortare än polynesierna och är mörkhyade med långt krulligt hår. Tidigare var de kannibaler och var...

typiska representanter för de andra nöjeslystna söderhavsöborna. Deras liv innefattade mycket vidskeplighet vilket gjorde deras samhälle till en sorts strikt diktatur.

Trots de ganska ogynnsamma aspekterna av melanesiernas liv på många sätt, är dessa människor anmärkningsvärt friska. De är sannerligen en vackrare ras än de mörkhyade raserna på andra öar, och besitter endast få ansiktsdeformationer. Deras tänder är ofta missfärgade på grund av betelnöten som de tuggar, men är i allmänhet fria från karies. Deras tandbågar är nästan undantagslöst välformade.

Kosten hos de primitiva melanesierna liknar vanligtvis den hos polynesierna, även om de tillagar mer av sin mat och använder mindre fisk och mer gris än vad polynesierna gör. I några få fall, särskilt på Salomonöarna, är deras urval av mat ganska begränsat. Nittio procent av kosten för invånarna på Salomonöarna består av taroväxten. Med en så begränsad kost kan det fysiska tillståndet uppenbarligen inte vara på högsta nivå. Det är dock bättre än vad många moderna dieter tillåter. Under fälttåget på Salomonöarna i andra världskriget förvånades våra soldater över de inföddas skarpa sinnen. Hörseln och synen befanns undantagslöst vara bättre än soldaternas. I en rapport rörande dessa människor uppger Douglas L. Oliver i *Natural History*, nov. 1942, att ”Unga och gamla visar ungdomlig energi när det är kristningsdans. Kvinnorna har en fantastisk vitalitet och arbetar hårt.” Han anmärker vidare att ”Dansandet (vid festerna) kan pågå i 18 timmar utan avbrott.” Med en mer varierad kost skulle vi kunna förvänta oss att deras fysiska tillstånd vore ännu bättre.

De moderniserade melanesierna är mycket mottagliga för sjukdomar. Över 30 procent av deras tänder är i allmänhet angripna av karies, och tandbågarna är sällan välformade. Ansiktsdraget och skönheten hos de primitiva melanesierna går förlorad när de använder raffinerade livsmedel. Självmord börjar bli ganska vanligt i det moderniserade Melanesien, där den främsta orsaken är tandvärk. De använder inte de livsmedel som upprätthåller god hälsa, och därmed tändernas sundhet, och de har inte tandläkare till sitt förfogande när smärtan uppstår.

VITAMIN- OCH MINERALINNEHÅLL I PRIMITIV KOST

Det är intressant att notera att kosten hos de flesta primitiva raser innehåller flera gånger så mycket vitaminer och mineraler

liksom moderniserade dieter gör. Medan de flesta primitiva dieter innehåller minst fyra gånger minimikravet för de flesta vitaminer och mineraler, misslyckas de moderniserade dieterna med att tillhandahålla ens minimikraven. Det är troligt att dessa högre procentsatser av vitala element i de primitivas dieter till stor del är ansvariga för deras goda hälsa. Vi kan vara säkra på att den primitive som sällan, om någonsin, använder sina inhemska livsmedel lider av bristsjukdomar.

Vi står i tacksamhetsskuld till Dr. Price för vår kunskap om vitamin- och mineralinnehållet i de primitiva dieterna. Under sina resor utförde han en kemisk analys av livsmedlen hos varje primitiv grupp han besökte. Som ett resultat kan han ge oss följande statistik angående vitamin- och mineralinnehållet i de primitiva dieterna jämfört med värdet i den typiska moderniserade dieten i civilisationen. Siffrorna i de olika kolumnerna visar hur många gånger mer av respektive element som finns i de respektive primitiva dieterna jämfört med i den moderniserade dieten. Till exempel visar tabellen att kosten för den australiska aboriginen innehåller 4,6 gånger så mycket kalcium, 17 gånger så mycket magnesium, 50,6 gånger så mycket järn, 6,2 gånger så mycket fosfor och 10 gånger mängden fettlösliga vitaminer som finns i den moderniserade dieten. Resten av tabellen kan läsas på motsvarande sätt.

Ras	*Kalcium*	*Magnesium*	*Järn*	*Fosfor*	*Fettlösliga Vitaminer*
Australiska aboriginer	4,6	17	50,6	6,2	10
Nya Zeelands maorier	6,2	23,4	23,4	6,9	10
Melanesier	5,7	24,4	22,4	6,4	10
Polynesier	5,6	28,5	18,6	7,2	10
Boskapsstammar i inre Afrika	7,5	19,1	16	8,2	10
Jordbruksstammar i inre Afrika	3,5	5,4	16,6	4,1	10
Eskimåer	5,4	7,9	5,5	5	10
Indianer i norra Kanada	5,8	4,3	2,7	5,8	10
Kustnära peruanska indianer	6,6	13,6	5,1	5,5	10

Peruanska indianer i Anderna	5	13,6	29,3	5,5	10
Inhemska schweizare	3,7	2,5	3,1	2,2	10
Gaeliska folk	3,7	1,3	1	2,3	10

Dessutom rapporteras det att förhållandet mellan jod i eskimåernas föda och den moderniserade kosten var 49 gånger högre, och för koppar 1,8 gånger. För indianerna i norra Kanada var ökningsförhållandet för jod 8,8 gånger och för koppar 1,5 gånger. Beträffande de fettlösliga vitaminerna anges den 10-faldiga ökningen i varje fall, även om förhållandet ofta översteg denna siffra. Eftersom omfattningen av överskottet inte angavs av Dr. Price kunde det inte tillhandahållas här. Det fanns också en betydligt större mängd vattenlösliga vitaminer i de primitiva kosterna än i de ersättande kosterna.

Den högre andelen vitaminer och mineraler i kosten hos de friskare primitiva stammarna jämfört med andra stammar av samma rasmässiga ursprung bör också noteras. Under sina resor i Kanada och Alaska undersökte Dr. Price en indianstam som fortfarande var opåverkad av moderna kostvanor och som endast hade 0,16 procent karierade tänder. En annan stam, med en tandröta som närmade sig 21,5 procent, undersöktes också. Den senare stammen hade antagit vissa (men inte alla) av den civiliserade människans kostvanor. När dieterna för dessa två stammar undersöktes, fann man att kosten hos stammen med minst tandröta innehöll betydligt mer mineraler än den andra stammens kost. Den bättre kosten innehöll 83 procent mer koppar och 76 procent mer magnesium än den andra kosten.

DEN PRAKTISKA TILLÄMPNINGEN

Presentationen av helhetsbilden av primitiva raser, från eskimåerna i norr till polynesierna och melanesierna på Söderhavsöarna, avslöjar som inget annat underlägsenheten hos den moderna handelns livlösa, raffinerade livsmedel. Mot bakgrund av dessa bevis är det sannerligen förvånande att finna att nästan alla läkare och universitetsnutritionister fortsätter att rekommendera sådana livsmedel. Hela frågan rörande konsumtionen av raffinerade, bearbetade, förfalskade, konserverade och på annat sätt misshandlade livsmedel har blivit så fullständigt löst genom den primitiva människans erfarenhet jämfört med vår, att det knappast kan förbli en debattfråga.

Det råder ingen tvekan om att de civiliserade rasernas hälsa skulle kunna höjas till en nivå som motsvarar den hos de

de hälsosammaste primitiva folken om de också använde de bästa primitiva livsmedlen. Genom att helt enkelt stoppa produktionen av många moderniserade livsmedel och öka användningen av oprocessade livsmedel skulle hela nationens hälsa kunna höjas till en mycket högre nivå, vilket automatiskt skulle lösa många av de problem som nu håller våra läkare och tandläkare sysselsatta. Ansiktsskönhet skulle bli den allmänna regeln snarare än undantaget. Tandröta och många andra degenerativa sjukdomar skulle antingen upphöra att existera eller bli så sällsynta att de knappast vore av betydelse. Ungdomstiden skulle förlängas, liksom livslängden. Dessutom skulle den kronologiska ålderdomen upphöra att främst bestå av degenerativ sjukdom, svaghet och olycka. De gamla skulle vara mycket friskare och starkare än de är nu.

De primitiva folkens erfarenheter bekräftar alla de påståenden som har gjorts mot moderniserade livsmedel utifrån deras vitamin- och mineralinnehåll, deras innehåll av giftiga ämnen och deras tendens att framkalla sjukdom. Den primitiva människan är ett levande bevis på att moderniserade livsmedel hör till de största fienderna för god hälsa. Men detta kräver inte en kost som motsvarar de hälsosammaste primitiva folkens för var och en av oss. Vi kan gå längre än vad den primitiva människan har gjort. Vi kan avsevärt förbättra hans kost. Den primitiva människan har lärt oss att inte använda moderniserade livsmedel. Men ytterligare kunskap om nutrition, som kommer från andra håll, säger oss att göra ytterligare kostförändringar för att säkra optimal hälsa. Den primitiva människan har kanske nått halvvägs mellan den konventionella sjukdomsframkallande kosten och den ideala kosten.

KAPITEL 7

Tillaga inte din mat

Hur tillagningsprocessen försämrar din hälsa och vitalitet

Tillagad mat har alltid betraktats som en välsignelse för mänskligheten. När människan först lärde sig att använda eld antas det att han snabbt applicerade den på livsmedel för att göra dem mer välsmakande, och matlagning anses fortfarande värdefull av denna anledning. Dessutom hävdas det att genom att öka variationen av livsmedel vi kan äta, ger tillagningsprocessen oss ett bredare utbud av vitaminer, mineraler och andra element. Dessutom antas tillagning göra maten mer lättsmält och därmed mer hälsosam. Dessa åsikter har länge hysts av ortodoxa dietister och läkare. Men när vi analyserar dem ur ett vetenskapligt perspektiv dras oundvikligen slutsatser som ligger långt ifrån de allmänt hållna.

Sylvester Graham var den förste betydande hygienisten som uppmärksammade några av matlagningens nackdelar. Även om han inte insisterade på att hans följeslagare alltid skulle leva uteslutande på råkost, betonade han det faktum att ”den konstgjorda tillagningsprocessen är avgjort och ofta i högsta grad skadlig, inte bara för matsmältningsorganens fysiologiska intressen, utan också för hela det mänskliga systemet.” Graham såg för över hundra år sedan vad den ortodoxa världen först nu börjar inse. Han erbjöd inga vaga filosofiska teorier om de relativa värdena av tillagad och otillagad mat, utan gick direkt till fysiologins vetenskap för sina fakta.

Graham bör berömmas för sitt vetenskapliga förhållningssätt till frågan om tillagning av mat, något vi inte kan säga om många av hans efterföljare. Med Grahams död dog även den vetenskapliga dietetiken från det tidiga och mellersta artonhundratalet. Återfödelsen av råkoströrelsen under inspiration av den tyske författaren Adolph Just (ledare för Jungborn i Harz-regionen i Stapelburg, Tyskland), baserades på filosofi, religion och etik. Just hade ingen som helst respekt för vetenskap och betraktade ”naturens röster som de enda sanna vägledarna för livet.” Han motsatte sig tillagningsprocessen, inte på grund av någon vetenskaplig information han

besatt, utan enbart för att det inte var i enlighet med Naturens plan.

George J. Drews, Julian P. Thomas och Eugene Christian följde Just som företrädare för råkostdieten. De var skilda från en del av Justs naturdyrkande filosofi men misslyckades med att ge råkosten någon vetenskaplig respektabilitet. Det lämnades åt dagens hygienister att framgångsrikt använda rå eller nästan rå kost i ett mycket stort antal fall och därmed påvisa dess effektivitet. Men inte ens dessa fall har lockat den ortodoxa vetenskapens uppmärksamhet. De som hanterade dem är alltför välkända för sina metafysiska och filosofiska tillvägagångssätt i alla frågor som rör hälsa och sjukdom. De flesta forskare är benägna att identifiera råkostdieten med de tropiska kolonisationsplanerna hos dem som önskar eliminera inte bara medicinsk ”vetenskap” och tillagad mat, utan själva civilisationen. Dr. G.R. Clements och hans spekulerande satelliters verk, hur utmärkta de än må vara i många avseenden, har genom sina anticivilisationsläror tenderat att ge råkostdieten en atmosfär av faddism. Dieten måste då upprättas i ögonen på alla dem som har respekt för den vetenskapliga metoden. Den måste analyseras ur en strikt realistisk synvinkel. De praktiska resultaten av utfodringsexperiment och erfarenheter från både människa och lägre djur måste vara våra guider. De ensamma måste avgöra det slutgiltiga värdet av den exklusiva okokta kosten.

EFFEKTER AV MATLAGNING

Helt naturliga okokta livsmedel innehåller alltid de optimala mängderna av vitaminer och mineraler. Det finns ingen känd process genom vilken dessa element, i sin organiska form, kan tillsättas i livsmedel. Naturen framställer den kompletta produkten; vad gäller vitaminer och mineraler kan den inte förbättras. Varje förändring vi gör i råa livsmedels kemiska sammansättning måste då vara destruktiv snarare än konstruktiv. Det kan inte öka matens värde; det kan bara förtas från detta.

Matlagning förändrar alltid livsmedlens kemiska sammansättning. Det orsakar undantagslöst förstörelse av vitaminer och mineraler. Vissa av elementen förstörs lättare än andra. Vitamin A och C förstörs snabbare av värme. Vitamin D löses ut ur maten vid det första koket. Komponenterna i vitamin B-komplexgruppen förstörs delvis eller helt. Avsevärda mängder riboflavin, en tredjedel av pantotensyran, måttliga

mängder pyridoxin, 72 procent av biotinet, 50 procent av inositolen, det mesta av folsyran, det mesta av tiaminet och en tredjedel till hälften av niacinet går förlorat i tillagningsprocessen. Av mineralerna går fosfor, jod och svavel förlorade först. Naturligtvis är förlusten inte alltid fullständig; om tillagningsperioden är av mycket kort varaktighet kan endast en fjärdedel till hälften av elementen förstöras. Långvarig tillagning kan orsaka förlust av de flesta eller alla av vissa element. Den genomsnittliga förlusten, när konventionella tillagningsmetoder används, är cirka 50 procent av de mineraler och vitaminer som ursprungligen fanns i maten.

Det är uppenbart utifrån dessa fakta att all tillagad mat är devitaliserad och oförmögen att förse kroppen med maximala mängder mineraler och vitaminer. De är inte, strängt taget, "död" mat, för de är inte helt berövade de vitala elementen. I detta avseende skiljer de sig från raffinerat socker och raffinerat mjöl, som båda nästan helt eller helt saknar mineraler och vitaminer. Icke desto mindre är skillnaden endast en gradfråga; både vanlig tillagad mat och raffinerad mat är denaturerade; de har berövats en stor procentandel av de element som är nödvändiga för att upprätthålla liv. De raffinerade produkterna kommer inte att upprätthålla liv alls; en diet på vitt mjöl och vatten leder till döden snabbare än en fullständig fasta. Den tillagade maten klarar sig lite bättre; den kommer att upprätthålla liv under en begränsad tidsperiod men endast på en mycket låg nivå. Ofta, när den ges som den enda källan till näringsämnen till försöksdjur, upprätthåller den liv i endast några månader. Uppenbarligen är då förlusten av mineraler och vitaminer under tillagningsprocessen av icke ringa betydelse. Det kommer med säkerhet att avsevärt sänka matens kvalitet. Som en orsak till ohälsa måste den ges en framträdande position.

Näst efter förstörelsen av mineraler och vitaminer i betydelse kommer förstörelsen av fibrerna under tillagningsprocessen. När växter tillagas bryts deras grova cellulosamaterial ner och mjukas upp. Detta kan främja något lättare matsmältning, men endast till ett mycket högt pris. En viss mängd fibrer i maten är nödvändig för normal eliminering. Det säkerställer matens snabba rörelse genom matsmältningskanalen och förhindrar därmed matstagnation i tjock- och tunntarmen. Tillagad mat har en tendens att stocka sig och täppa till tarmkanalen. De stannar kvar i kroppen så länge att nedbrytning och förruttnelse, med deras resulterande toxiska slutprodukter, blir långt framskridna. Istället för att passera genom kroppen på 10 till 24 timmar, så...

tillagad mat blir ofta kvar i kroppen i flera dagar; när den väl elimineras är lukten av förruttnelse redan motbjudande.

Kombinationen av förstörelse av mineraler, vitaminer och fibrer skapar förödelse för alla dem som har ätit tillagad mat. Kemiska brister och allmän toxemi är den oundvikliga efterföljden. Specifika sjukdomar gör sitt intåg. Det finns ingen återvändo från detta. Kemisk obalans är en visshet, och inför detta är hälsa omöjlig.

DJUR LEVER BÄST PÅ OKOKT MAT

Överlägsenheten hos en helt rå kost är bäst känd när vi betraktar det utmärkta fysiska tillståndet hos de odomesticerade lägre djuren över hela världen. Som alla vet lever dessa djur på föda som är helt naturlig, föda som inte har förändrats på något sätt genom användning av eld. Och vad gäller sjukdomar bland dessa djur — ja, med sällsynta undantag finns det helt enkelt inga.

Genom hela den vilda naturen finns ett överflöd av positiv hälsa. Bortsett från människans inblandning lever odomesticerade djur vanligtvis hela sin existens utan att lida av sjukdomars härjningar. De få patologiska symtom som har hittats bland vilda djur beror troligen på oren mat, matbrist, rädsla, olyckor, parasiter eller faktorer som helt saknar samband med födotillgången. Vi kan vara säkra på att det inte finns några bristsjukdomar i den vilda naturen. Den patologi som faktiskt förekommer beror till stor del på de naturliga farorna i det ociviliserade och odomesticerade livet. Det förekommer så sällan att det är av liten betydelse. Faktum är att patologi i djurriket är mer anmärkningsvärd genom sin frånvaro än sin närvaro.

Att det vilda djurets mycket goda hälsa främst beror på dess kost är ett faktum bevisat utom allt tvivel, ty det dukar under för sjukdom lika lätt som människan när det äter människans konventionella mat. Husdjur, som äter en hel del tillagad mat, är sällan friska. Djuren på cirkusar och i zoologiska trädgårdar, som till stor del utfodras med tillagad mat, lider av mycket sjukdom och lever endast en kort tid. Lejonet lider av alla möjliga sjukdomar och har en mycket kort livslängd när dess kost är begränsad till tillagat kött. När rått kött ges återfår lejonet sin hälsa och lever en normal livslängd.

De högre primaterna är särskilt mottagliga för den sjukdomsframkallande påverkan från tillagad mat. Pavianer lever vid god hälsa i 25 till 30 år på okokt mat, men

lider av många sjukdomar, inklusive håravfall, luftvägsbesvär och tarmsjukdomar när de utfodras med tillagad mat. Dessutom förkortas deras liv avsevärt och sträcker sig aldrig längre än till högst 15 till 20 år. Enligt dajakerna på Borneo lever orangutangen i vilt tillstånd hela 40 till 50 år längre än människan. I fångenskap ges den konserverad frukt, bröd, te och kaffe samt annan tillagad mat. Under dessa förhållanden lever den aldrig länge; vanligtvis är livslängden mycket kortare än människans. Sjukdomar är vanliga i fångenskap och omfattar de flesta av dem som drabbar den civiliserade människan. Schimpansen dukar snabbt under för sjukdom när den ges tillagad mat. De vanligaste sjukdomarna är bronkialpneumoni, tuberkulos, tyfoidfeber, peritonit, förstorad lever, svaghet, håravfall, tarmparasiter, förkylningar, lunginflammation, mässling, scharlakansfeber, influensa, kolera, sår på tungan och skelettsjukdomar. Betraktade som en helhet reagerar dessa primater på ungefär samma sätt som människan på tillagad mat. Deras liv förkortas undantagslöst, och den typ och mängd sjukdomar som de lider av motsvarar vad man kan hitta på vilken läkarmottagning som helst.

Människans husdjur (sällskapsdjur undantagna) är mycket bättre lottade än den civiliserade människan ur hälsosynpunkt. För varje enskild sjukdom som drabbar dem är deras herrar upptagna med att bekämpa tolv sjukdomar. Tolv mot en är ett ganska stort förhållande, men det är så siffrorna ser ut. Just varför de flesta av människans husdjur är så mycket friskare än han själv kan vara föremål för viss debatt, men bevisen tycks peka på deras bättre kost. Husdjuren får mycket rå föda. Kon lever hela sommaren nästan uteslutande på gräs, och även på vintern är det mesta av maten den äter rå. Detsamma gäller för många andra bondgårdsdjur. Ju mer naturlig, otillagad mat som äts, desto bättre verkar hälsan vara.

Alla djurexperiment som hittills har utförts bekräftar denna uppenbara överlägsenhet hos råkostdieten. Experiment med katter har till exempel visat att dessa djur klarar sig mycket dåligt på en diet som är begränsad till tillagat kött och pastöriserad mjölk. De blir ofta sjuka, och vid den tredje generationen dör de innan de når mognad. Bland de sjukdomar som drabbar dem på denna diet finns dålig tanduppsättning, underutveckling, hjulbenthet, förlamning, krampanfall, rakitis, ryggradskrökning, rosenkransbildning på revbenen, förstorad tjocktarm, mycket mjuk

ben, bronkit, fettinfiltration i musklerna, underdimensionerade ben, degeneration av de motoriska nervgangliecellerna och slapp vävnad. Å andra sidan passar en diet på rått kött och rå mjölk katten mycket väl. Den frodas på det med god hälsa. E.M. Pottenger Jr., M.D., och D.G. Simonsen fann i sina experiment med katter (rapporterade i Vol. 39, Transactions, AM. Therapeutic Soc., 1939) att dessa djur uppnår den finaste fysiska utvecklingen på en diet av rå animalisk föda. De besitter stora skallar, bröstkorgar och ben. Deras kroppar är stora och långa, och tandbågarna är breda och välformade. Utmärkt hälsa och frihet från sjukdom är den allmänna regeln bland dessa katter.

Experiment med marsvin, för att fastställa effekterna av tillagad mat, har utförts av Dr. O. Stiner, en utredare vid den schweiziska hälsovårdsnämnden i Bern, Schweiz. Dr. Stiner placerade en stor grupp av dessa djur på en diet av deras normala föda (hö, havre, morötter och vatten) som i vanliga fall skulle intas rå, men som i detta fall tillagades i en högtrycksångkokare. Ett stort antal sjukdomar uppträdde kort efter införandet av den tillagade kosten. Tänderna blev så mjuka att de kunde klippas bort med sax. Gangrenös gingivit utvecklades, och käken mjuknade och blev skev tills tandraderna överlappade och inte kunde stängas på normalt sätt. Spottkörtlarna blev sjuka och djuren utvecklade både struma och anemi. I vissa fall tillsattes två teskedar pastöriserad mjölk till djurens diet varje dag, vilket framkallade utvecklingen av en annan allvarlig sjukdom, arthritis deformans. De flesta av marsvinen dog i skörbjugg, medan ett mindre antal dukade under för lungcancer.

Vita råttor, näringsforskarens främsta experimentdjur, är också bäst anpassade till rå föda. Sir Robert McCarrison har visat detta mycket tydligt. Denne kände vetenskapsman placerade över tusen stamtavleförda albinoråttor på en diet bestående av rå kål, råa morötter, rå mjölk, rått kött, fullkornsvetemjöl, färskt smör, osyrat bröd och groddade bengaliska linser. På denna diet av nästan uteslutande rå föda förblev alla råttor friska. Det förekom inga dödsfall av naturliga orsaker bland det vuxna beståndet, det fanns ingen spädbarnsdödlighet och mödrarna födde alla upp sina ungar. Vid slutet av två och ett kvarts år obducerades 1 189 av råttorna, och det enda spåret av sjukdom som hittades var en enstaka cysta i levern, som antogs ha berott på halmbädden som de

råttor ofta gnagde på.

McCarrison placerade även en stor grupp råttor på de olika typer av dieter som används i Indien av den mänskliga befolkningen. Dessa dieter bestod till stor del av tillagad mat och tjänade som exempel på dieterna för många amerikaner och engelsmän såväl som för folket i Indien. Resultaten var helt annorlunda än de som erhölls med de råttor som huvudsakligen utfodrades med rå föda. Över 2 000 av dessa råttor obducerades, och de post-mortem undersökningarna visade på förekomsten av ett stort antal sjukdomar. Bland dessa fanns tuberkulos, artrit, lunginflammation, lungsäcksinflammation, Brights sjukdom, magsår, sår på tolvfingertarmen, körtelförstoringar, ögoninflammation, anemi, håravfall, infekterade tänder, infekterade halsmandlar, njurbesvär, tarmsjukdomar, magsjukdomar och nervösa besvär.

Utöver experimenten med råttor utförde McCarrison ett experiment med 20 apor, vilket återigen indikerade den råa födans överlägsenhet. Aporna fångades i sina naturliga miljöer där de alltid hade levt på otillagad föda. Grundliga undersökningar visade att varje apa utom en var i perfekt skick. Undantaget var resultatet av en skada som en av aporna ådragit sig under infångandet. Nio av aporna placerades omedelbart på en diet av rå föda, inklusive vetebröd, mjölk, jordnötter, färsk lök, färskt smör, kokbananer och vatten. Sex fick tillagat vetebröd, kokt ris, kokt mjölk, tillagade jordnötter, färsk lök och vatten. De övriga fem fick ett liknande urval av tillagad mat, färsk lök och vatten, med tillägg av lite färskt smör. Angående de apor som enbart utfodrades med rå föda säger McCarrison: ”de förblev vid god hälsa, med undantag för ett angrepp av gulsot hos några av dem; detta antogs bero på den plötsliga bristen på motion, samt på den alltför generösa tillgången på apnötter (jordnötter) som i de tidigare stadierna av experimentet inte var begränsade till 10 gram. Gulsoten korrigerades genom att reducera kosten till mjölk och bananer under några dagar, och tillsätta magnesiumsulfat i dricksvattnet. Efter tillfrisknandet, vilket skedde i samtliga fall, användes kosten, enligt ovan detaljerat, utan återfall av gulsot eller några som helst ogynnsamma symtom.”

De apor som fick urvalet av tillagad mat klarade sig inte lika bra. Var och en av dem dog inom 43 till 100 dagar. Den genomsnittliga livslängden för de som fick den tillagade maten plus lök var 65 dagar. De

tillåtna en liten mängd smör varje dag levde i genomsnitt 69 dagar. Obduktionerna av dessa apor visade på förekomsten av en mängd olika sjukdomar och fysiska abnormiteter, inklusive utvidgning av magsäcken, magkatarr, magsår, karcinom i pylorus, duodenalkatarr, degeneration av slemhinnan, tarminvaginationer i tunntarmen, kongestiva förändringar i jejunum och ileum, uppsvällning av tunntarmen, atrofi och förtunning av tunntarmens väggar, kolit, uppsvällning av tjocktarmen, atrofi av omentum och cancer i pylorus. Många av dessa sjukdomar förekom inte bara hos en eller två av aporna utan snarare hos flera av dem. Det bör noteras att dessa tre grupper av apor, där den ena gruppen endast matades med rå föda och de andra huvudsakligen fick tillagad föda, gavs samma mängd motion, solsken och frisk luft, etc. Den enda avgörande faktorn vad gäller sjukdom och livslängd var maten, och den enda betydande skillnaden i maten var tillståndet, huruvida den var tillagad eller otillagad, i vilket den gavs. Därför måste det antas att det var den tillagade kosten som orsakade den stora fysiska försämringen hos de två grupperna av apor och att den råa kosten var ansvarig för den goda hälsan hos den andra gruppen. Det faktum att apor har en närmare fysisk relation till människan än vad de andra försöksdjuren har — vita råttor, möss, marsvin och kaniner — ger dessa experiment den största betydelse.

MÄNSKLIG ERFARENHET

När vi överväger alla bevis blir det tydligt att bland praktiskt taget alla lägre djur är kosten bestående av otillagad föda anmärkningsvärt framgångsrik. Dessa djur är praktiskt taget sjukdomsfria på den råa kosten om de andra aspekterna av deras liv inte störs för mycket av människan. Men hur är det med människan? Styrs han av en separat uppsättning lagar som inte gäller för de tusentals arter av andra djur? Inte om vi ska acceptera biologins utslag. Samma fysiska lagar som gäller för alla andra djur gäller också i hög grad för människan. Hans erfarenhet av tillagad och otillagad föda motsvarar nära de lägre djurens. Precis som dessa djur blir sjuka av den tillagade kosten, blir människan det också. Precis som de lever med utmärkt hälsa på den helt råa kosten, gör människan detsamma.

Det finns inga primitiva raser som lever uteslutande på rå föda, även om majoriteten av dem intar betydligt...

större mängd av dessa livsmedel än vad civiliserade raser gör. Det sägs ofta att eskimåer lever på rått kött, men dessa påståenden är ogrundade. Endast den mindre delen av eskimåernas kost äts rå; det mesta av köttet som används som föda är antingen stekt eller kokt. Å andra sidan konsumerar många av de friskaste primitiva folken, såsom polynesierna på Marquesasöarna, alltid all sin animaliska havsmat (fisk) helt utan tillagning. Men vi vill inte nöja oss med det hälsotillstånd som innehas av ens de friskaste primitiva folken. Vi vill ha den högsta fysiska utveckling som går att uppnå. Visst har många primitiva grupper perfekta tänder, de uppvisar en ovanligt hög grad av skönhet och de är immuna mot många sjukdomar som är ganska vanliga i civiliserade länder. De bevarar sin ungdom bättre än andra människor och lever ofta till en mycket hög ålder. Icke desto mindre är de utan tvekan varken så hälsosamma eller så långlivade som de skulle kunna vara under mer ideala levnadsförhållanden. Det vore en bra sak om civiliserade människor kunde bli lika friska som primitiva, men det vore ännu bättre om de kunde gå längre och bygga kroppar som är ännu mer motståndskraftiga mot sjukdom och senilitet. När allt kommer omkring är hälsotillståndet i det vilda djurriket högre än det som innehas av primitiva folk. Takten på det fysiologiska åldrandet är i genomsnitt långsammast bland de otämjda djuren. Det vore bättre att göra vårt mål till ett hälsotillstånd motsvarande dessa djurs, snarare än de primitiva folkens.

Detta betyder inte att de primitiva folkens erfarenheter saknar värde för oss. En rikedom av information rörande effekterna av raffinerad, moderniserad mat har erhållits genom studier av primitiva raser. Men vi bör inte stanna här; det finns mycket mer i den nyare kunskapen om nutrition än vad de primitiva folken har gett oss. Genom att överväga all tillgänglig kunskap i ämnet kan vi bygga bättre kroppar än de som innehas av de primitiva folken i något land.

I södra Kalifornien, särskilt i Los Angeles-området, finns det många människor som lever helt på rå föda, i allmänhet från växtriket. Vid en tidpunkt var rörelsen för råkost så populär i Los Angeles att en speciell cafeteria drevs där som endast serverade otillagade frukter, grönsaker och nötter. "Råkostarna" i Los Angeles, som de vanligtvis kallas, värderar frukt högre än allt annat. Grönsakerna och nötterna utgör den mindre delen av deras kost.

För många år sedan konstaterade prof. Jaffra vid University of

Södra Kalifornien, gjorde en studie av dessa råkostare. Han fann att de var vid utmärkt hälsa med en ovanlig frihet från förkylningar och andra krämpor. Både barn och vuxna låg under genomsnittet i vikt, och dessutom låg barnen under genomsnittet i längd. Prof. Jaffra kallade detta ett tecken på undernäring, men vi kan inte stödja hans ståndpunkt. Det kan inte antas att råkostarna är underdimensionerade mer än vad man kan anta att andra människor är överdimensionerade. God hälsa är det viktiga, oavsett storlek i vikt och längd.

Andra observationer av råkostarna i södra Kalifornien stämmer överens med prof. Jaffras (förutom de slutsatser som dragits angående vikt och längd). Generellt finner man att de flesta av dessa människor övergår till en okokt kost först efter att de lidit i åratal av dålig hälsa. Många var drabbade av degenerativa sjukdomar som upprepade gånger hade kallats medicinskt obotliga. Men trots detta faktum uppnådde de en unik frihet från sjukdom och immunitet mot sjukdom genom råkosten. De ligger vanligtvis under genomsnittet i vikt, men detta hindrar inte deras goda hälsa och tenderar inte heller att göra dem mottagliga för sjukdomar. En sak har alltid noterats mycket tydligt: de som begränsade sin kost till okokt mat uppvisar en mycket högre immunitet mot sjukdomar än de som antar en kost som motsvarar den som används av de hälsosammaste naturfolken. Hur bra naturfolkens kost än är, kan den inte, vare sig när det gäller människan eller de lägre djuren, frambringa ett hälsotillstånd som motsvarar det som erhålls genom en helt rå kost.

Arnold Estes, från Los Angeles, Kalifornien, var en gång mycket aktiv som förespråkare för råkostdieten. Han har publicerat en av de mest kända böckerna i ämnet samt en månadstidning. Estes gjorde en praktisk tillämpning av den okokta kosten, inte bara på sin egen kropp, utan även när det gällde hans tio barn. Genom att göra detta gav han världen ett av de bästa och tydligaste exemplen på hur effektivt råkosten kunde tillämpas på människan. Till och med de jämförelsevis friska barnen hos naturfolken måste stå tillbaka för Estes barn. Tio barn, alla vid perfekt hälsa, i besittning av stor styrka och uthållighet, tillsammans med livshistorier där sjukdomsjournaler lyser med sin frånvaro; detta är bilden vi har framför oss. Och det viktiga är att denna erfarenhet av Estes kan kopieras av vem som helst som följer hans exempel. Estes har visat att de flesta av människans näringsbehov inte är

i en klass för sig. De är i grunden desamma som hos andra djur. Människan har aldrig besuttit speciella fysiska behov som enbart gäller henne. Hon kan inte undgå straffen för att använda tillagad mat mer än vad råttan, kaninen, marsvinet, hunden, katten eller apan kan.

INVÄNDNINGAR

Under senare år har ett antal invändningar framförts mot råkostdieten. Den första och viktigaste av dessa rör frågan om smältbarhet. Det hävdas att människan har levt på tillagad mat i tusentals år. Under denna tid har hon förmodligen förlorat förmågan att smälta råa livsmedel utan obehag och utan irritation i matsmältningskanalen. Dessa livsmedel anses därför vara en orsak till gasbildning, kolit och magsår.

Människan har ätit tillagad mat under en stor del av sin historia. Till och med Pekingmänniskan, som levde för 500 000 till 1 000 000 år sedan, åt troligen tillagat kött, vilket indikeras av de talrika eldbrända djurben som hittats nära hans skelettrester. Detta betyder dock inte att vi bör göra detsamma; det betyder inte heller att våra matsmältningskanaler vid det här laget är väl anpassade till användningen av tillagad mat. Den största förekomsten av matsmältningsbesvär idag finns bland dem som använder mest tillagad mat. Civiliserade människor världen över kokar sin mat mycket grundligt tills alla fibrer har mjuknat och maten gjorts allt annat än irriterande. Men samtidigt är de mycket mottagliga för magsår och kolit, åkommor som sällan eller aldrig återfinns hos primitiva folk som till stor del lever på råkost. Människor som lider av svåra matsmältningsstörningar har fastat till återhämtning och följt fastan med permanent råkostdiet utan att besvären återkommit. Ofta uppstår dock endast tillfälliga resultat i sådana fall om konventionell kost av mjuk, tillagad mat används efter fastan. De irriterande egenskaperna hos råkost är inbillade. Dessa livsmedel förebygger kolit och magsår snarare än att orsaka dem.

Det är sant att vissa människor lider av matsmältningsbesvär (vanligtvis i form av tarmgaser) när de använder råkost. Men i praktiskt taget varje fall beror detta på underlåtenhet att tugga maten tillräckligt. Råa livsmedel bör tuggas grundligt tills de är väl blandade med saliv och helt flytande eller sönderdelade i mycket små partiklar. Om detta görs kommer de inte att ge upphov till obehag och kommer att smältas lätt. Det första stadiet av matsmältningen börjar i munnen och kommer inte att slutföras utan

grundlig tuggning.

Den andra invändningen mot råkostdieten är att okokt mat är osmaklig. Matlagning sägs vara nödvändig för att göra de flesta livsmedel tilltalande för smaken. En rå kost, hävdas det, skulle ta bort glädjen i att äta. Den skulle därmed vara opraktisk även om det vore den mest hälsosamma kosten.

Människans val av mat bestäms till stor del av vana, sed och tradition. Hon gillar tillagad mat eftersom hon alltid har ätit den. Men för dem vars smaklökar aldrig har fördärvats genom användningen av den konventionella civiliserade kosten, är tillagad mat inte särskilt eftertraktad. Vi kan betrakta rått kött som den mest avskyvärda av livsmedel, men en söderhavsbo, som fortfarande håller sig till sin ursprungliga kost, skulle ställa till med ett förfärligt oväsen om du försökte tillaga hans fisk. För honom är hel, rå, nydödad fisk en uppskattad delikatess.

Ociviliserade människor som lever på råa livsmedel under hela sin barndom måste tränas för att anamma den tillagade kosten. Pressen rapporterade den 7 december 1930 om fallet med ett litet spädbarn som hade fångats av en stor babian i Afrika. Under tretton år därefter levde denna unga människa med babianerna i deras vilda miljö. Vid fjorton års ålder fångades han av jägare och fördes tillbaka till sin mor. Det noterades snart att pojken var ”oerhört kraftfull” och kapabel att använda en 14 pund tung slägga i smedjan och sköta en tung svarv hela dagen utan minsta spår av trötthet. Modern har aldrig lyckats få honom att äta tillagad mat. Han lever på råa grönsaker och frukter, rå fisk och ägg, samt sådana flugor och insekter som han fångar och äter levande.

Ett liknande fall, som rör erfarenheterna av en ”kvinnlig Tarzan” funnen i Karpaternas skogar, rapporterades i pressen den 3 mars 1935. Denna vilda flicka fångades i ett avlägset distrikt där björnar, vargar och vildsvin finns i överflöd. Före tillfångatagandet utkämpade hon en hård strid mot ett stort antal kraftiga skogshuggare och uppvisade ”övermänsklig styrka”. Undersökningen avslöjade att flickan var Joanna Mandrilla, en person som hade försvunnit från sitt hem på en bondgård flera år tidigare. Efter att ha förts till ett asylväsen vägrade hon all tillredd mat men förtärde med god aptit blommor, växter och gräs. Precis som i fallet med babianbarnet gavs råa livsmedel undantagslöst företräde framför de som hade tillagats.

År 1940 rapporterade Ernie Pyle om ett fall med ett ungt barn som hade levt ensamt i El Salvadors djungler mellan

åldrarna två och fem. Under denna tid levde han på levande fisk, tropiska frukter och örter. Efter hans tillfångatagande rapporterades det att han ”inte ville äta tillagad mat”, även om han fann stor glädje i att konsumera rått kött och rå frukt. Det finns också incidenten med den 14-årige ”gasellpojken” som rapporterades i pressen den 28 augusti 1946. Han besatt en strålande fysik och var kapabel till nästan otroliga fysiska prestationer. (Jägarna som fann pojken levande med gasellerna i den syriska öknen, berättade när de körde jeep att han sprang i mer än 80 kilometer i timmen.) Pojken fann tillfredsställelse i en kost bestående uteslutande av gräs, rötter och vatten. Även efter att ha blivit tagen till ett asylboende betade pojken på asylens gräsmatta hellre än att konsumera mat som hade tillagats.

Dessa fall har nämnts här eftersom de demonstrerar den roll som vanan spelar i valet av mat. Vi kan träna oss själva att tycka om råa livsmedel lika väl som vi har tränat oss själva att tycka om tillagad mat tidigare. Faktum är att vi kan få mer njutning av råkostdieten än vi någonsin fick från någon annan. Det är ett obestridligt faktum bland observatörer att de som helt lever på råa livsmedel ofta får precis lika mycket njutning av att äta en bit rå, saftig frukt som du någonsin fick av det finaste bakverket. Ur smaklighetsaspekt är råkostdieten likvärdig med eller överlägsen alla andra.

Naturligtvis finns det ett fåtal livsmedel, såsom vissa sädesslag och grönsaker, som aldrig tilltalar smaken innan de tillagats. Men sådana livsmedel är inte oumbärliga. Det finns hundratals och åter hundratals livsmedel som är som mest välsmakande i sitt otillagade tillstånd. Denna stora variation avfärdar varje tanke på att vi måste fortsätta äta de livsmedel som kräver tillagning.

Kanske är den snabbaste metoden att vänja sig vid smaken av råa livsmedel att fasta. Många som ständigt klagar på att råkostdieten inte tillfredsställer dem, fastar i flera dagar och märker då att den ger allt de kan önska sig. En perverterad aptit normaliseras ofta under fasta. Begäret efter många av civilisationens tillagade maträtter går förlorat och önskan efter den naturliga, otillagade maten ökar. Detta betyder inte att du inte längre kan njuta av all mat efter en fasta, men det betyder att du förmodligen kommer att finna råkostdieten, i sig själv, helt tillfredsställande.

DEN SLUTGILTIGA LÖSNINGEN

Beslutet om huruvida människan bör kon-

att äta tillagad mat är självklart. Bevisen är så avgörande till förmån för en diet bestående av uteslutande råkost att detta knappast kan göras till föremål för vidare debatt. Axiomet för all vetenskaplig dietetik är detta: ju närmare ett livsmedel är sitt naturliga, otillagade och oförändrade tillstånd, desto bättre är det livsmedlet anpassat för att stödja liv. Naturen förser människan och alla andra djur med föda i den form som är i enlighet med kroppens behov. Hennes livsmedel har ännu inte förbättrats.

Tidernas största upptäckt var elden. När människan lärde sig att använda denna förbränningsprincip tog hon det första steget mot den nuvarande högindustrialiserade civilisationen. Men detta var inte allt; med upptäckten av elden kom den första omfattande förekomsten av sjukdomar hos människan. Hade människan begränsat användningen av eld till tekniska ändamål och självskydd, skulle vi idag vara en frisk ras med en ljus evolutionär framtid. Som det ser ut nu tvekar antropologer ofta inte att förutsäga den mänskliga rasens slutgiltiga utrotning. Det kan sägas att den enskilt största orsaken till degeneration hos människan är användningen av eld vid tillagning av mat. Om människans evolutionära kurs leder nedåt mot utrotning, kommer det att vara tillagad mat som bär ett huvudansvar för hennes svåra situation. Om hon återtar sin position som ett starkt, friskt djur, kommer det utan tvekan delvis att bero på hennes ökade användning av råkost.

Det kan inte förnekas att kortvarig tillagning och ångkokning av mat är mindre destruktivt än de konventionella metoderna. Men detta kan inte användas som en logisk ursäkt för matlagning. När allt kommer omkring finns det egentligen inget som heter vetenskaplig matlagning. De så kallade vetenskapliga metoderna är i högsta grad helt enkelt kompromisser. De är endast av värde i den meningen att de sänker värdet på livsmedel mindre än vad den konventionella kokkonsten gör. Vi måste avstå från matlagning som sådan och sluta leta efter substitut.

En diet med enbart råkost är idealisk för människan. Detta faktum måste erkännas av alla som hoppas kunna följa ett rationellt system för terapi eller ett hälsosamt levnadssätt. Läkare såväl som lekmän måste lägga största vikt vid otillagad mat. Spisen måste förvisas till den mörka tidsåldern i människans dietetiska historia. Behovet i djurvärlden av naturlig, otillagad föda fastställdes genom en miljard år av dietetiska vanor. Människan kan inte, under sin mycket korta existens på jorden, ändra detta behov. Varje försök att göra det måste mötas av fysisk degeneration, tidig senilitet och förkortad livslängd. Ingen annan slutsats baserad på vetenskaplig analys kan nås.

KAPITEL 8

Den Fruktarianska Kosten

Planering av den perfekta näringsregimen

I århundraden har det funnits rörelser, organisationer och grupper som har försökt bevisa att människan inte bör använda kött i sin kost. Likaså har det alltid funnits många som hävdat att ingen animalisk föda av något slag, inte ens mjölk och ägg, bör användas av människan. Andra har valt en medelväg och fördömt kött och ägg men tillåtit användning av mjölk. Den första klassen, de som endast motsätter sig kött, kallas vanligtvis lakto-ovo-vegetarianer. Den andra klassen, de som motsätter sig ägg såväl som kött, men tillåter mjölk i kosten, är laktovegetarianer. Den tredje klassen, som endast använder livsmedel från växtriket, är strikta vegetarianer.

Motiven som ger incitament till dessa olika typer av vegetarianers aktiviteter grundar sig på en blandning av etik, filosofi, religion och vetenskap. Vissa vegetarianer motsätter sig kött som föda eftersom det kräver slakt av djur. Denna slakt betraktar de som omoralisk och säger att den innebär för mycket grymhet. Andra, som använder det religiösa argumentet, hävdar att Bibeln talar till förmån för en exklusiv kost av växtbaserade livsmedel. Några av vegetarianerna motsätter sig ägg och mjölk eftersom användningen av dem som mänsklig föda antas störa Naturens normala planer. Genom att använda dessa livsmedel hävdar de att vi blir parasiter på hönan och kon. Ibland hittar man en vegetarian som tror att människan genom att äta kött utvecklar en tendens att vara grym, vilket leder till krig. Och sist men inte minst har vi de vegetarianer som insisterar på att vi endast bör leva på växternas "reservdelar". De hävdar att våra matvanor bör överensstämma med Naturens ”symbiotiska norm”, vilket kräver samarbete snarare än förstörelse av växter och djur. Dessa vegetarianer rekommenderar inte rotfrukter, såsom morötter och lök, eftersom användningen av dem kräver att hela växten förstörs.

Vegetarianrörelsen var dömd från början eftersom ledarna misslyckades med att nå någon överenskommelse om vad som utgör en normal vegetarisk kost och eftersom de injicerade etik, filosofi och religion i vad som borde vara

strikt en vetenskap. Människor är ofta ganska villiga att leva på växtbaserad föda för att behålla sin hälsa, men de är mindre in- tresserade av att vara snälla mot djur och att äta enligt Bib- liska instruktioner eller enligt de så kallade lagarna om symbio- s. Forskare är likaså intresserade av den växtbaserade kosten i- den mån den påverkar utvecklingen av sjukdomar, men de bryr sig inte om att studera de moraliska effekterna av att använda animaliska livsmedel. Och allt detta är väl och bra. Etik, filosofi och reli- gion har ingen plats i den moderna näringsvetenskapen. Det hygieniska värdet av varje diet som utesluter ett eller flera ani- maliska livsmedel bör fastställas av vetenskapen och vetenskapen allena.

När vi väl vänder oss till vetenskapen finner vi att den växtbaserade kosten är mycket effektiv. Faktum är att den största mängden bevis verkar tala för ståndpunkten att ingen animalisk föda av något slag är lämplig för människokroppen att använda och att de alla bidrar till att framkalla sjukdom. Men detta betyder inte att vilken växtbaserad kost som helst kommer att ge god hälsa. I själva verket gör de flesta inte det. Många strikta vegetarianers dieter är mycket dåligt balanserade och är inte på något sätt hälsofrämjande. De leder ofta till ett fysiskt tillstånd som är sämre än hos människor som använder en blandad kost av både växtbaserade och animaliska livsmedel.

De verkligt hälsosamma växtätarna — de som besitter de finaste kropparna och som är högst immuna mot sjukdomar — är fruktarianerna. Den fruktariska kosten består av produkter från växtriket som är läckra och tilltalande för vår smak i sitt naturliga, otillagade tillstånd. Eftersom frukter, grönsaker och nötter är de livsmedel som uppfyller denna kvalifikation på ett idealiskt sätt, är de de primära livsmedel som används av fruktarianen. Den strikta vegetariska kosten skiljer sig huvud- sakligen från fruktarianens genom att den vanligtvis består övervägande av spannmål, bröd och stärkelsereika rotfrukter, medan den fruktariska kosten främst består av frukter. De flesta vegetarianer närmar sig inte ens frukt- grönsaks-nöt-idealet. Deras dieter ska inte förväxlas med fruktarianens.

Vid en första anblick verkar den fruktariska kosten kanske gränsa till fantasi. Den kräver revolutionerande förändringar i den konventionella näringsplanen. Men icke desto mindre, sett ur vetenskaplig synvinkel, är den fruktariska kosten idealisk för människan. Detta ses bäst när vi betraktar människans anatomiska struktur, hennes proteinbehov, hennes kolhydratbehov, kroppsvätskornas alkalinitet och effekterna av specifika animaliska livsmedel på den mänskliga kroppen.

JÄMFÖRANDE ANATOMI

Låt oss först titta på förhållandet mellan kostvanor och den anatomiska utvecklingen hos de olika djuren. Djur kan delas in i flera grupper beroende på deras kostvanor. De är herbivora, carnivora, graminivora, omnivora och frugivora. Herbivora är växtätare. De trivs bäst på en kost av grova växter, rotfrukter och olika sorters gräs. Kon, hästen, fåret, hjorten och de flesta andra betande djur tillhör denna klass. Carnivora är de som huvudsakligen eller helt lever på djurkött och inkluderar djur som räven, vargen, lejonet och tigern. Graminivora är de djur som till stor del lever på spannmål och frön från alla typer av gräs. Dessa är huvudsakligen begränsade till fågelriket. Men trots det är få fåglar strikt graminivora, för utöver spannmål och frön äter de ett överflöd av insekter och maskar. De omnivora djuren äter en blandad kost bestående av både djurkött och många sorters växter. De frugivora djuren lever på frukter, nötter och växternas späda skott, rötter, knoppar och blad. Deras kost är egentligen en fruktbaserad kost eller ligger mycket nära en sådan. Bland frugivora finns de högre medlemmarna av primatfamiljen (liksom några av de lägre primaterna), inklusive schimpansen, gorillan, orangutangen och gibbonen. Vid sällsynta tillfällen (troligen i tider av födobrist) kan gibbonen och möjligen de andra högre primaterna äta några fågelägg eller insekter, men deras normala kost förblir i grunden frukt, växter och nötter.

Nu är problemet att avgöra vilken av dessa grupper människan tillhör. Vid en första anblick kan man tro att människan till sin natur är ett omnivort djur, eftersom hon delar upp sin kost ganska jämnt mellan växt- och animaliska livsmedel. Men en närmare undersökning visar att människans anatomiska struktur inte alls liknar de omnivora djurens. Inte heller liknar den carnivoras, herbivoras eller graminivoras. Ur alla synvinklar står människan närmast de frugivora djuren. Hennes matsmältningskanal och skelettstruktur liknar de högre primaternas och skiljer sig tydligt från de andra djurens.

Naturalister har alltid hävdat att djurens normala kostvanor undantagslöst är relaterade till deras tanduppsättning. Paleontologer klassificerade kostvanorna hos förhistoriska fossila djur efter antalet och typen av tänder dessa djur besitter. Var och en av de fem distinkta typerna av djurliv besitter tandmönster som är karakteristiska

enbart av det. Det är anmärkningsvärt i detta sammanhang att människans tänder nära liknar de hos människoaporna och är helt annorlunda i både antal och typ än de hos andra djur. Gorillan, schimpansen och orangutangen har vardera 32 tänder. Dessa inkluderar 12 molarer, 8 premolarer, 8 framtänder och 4 hörntänder, exakt samma ordning och antal som hos människan. Det är sant att människan besitter små hörntänder (cuspider), men detta gör henne inte till ett köttätande djur som många vill få oss att tro. Även människoaporna har hörntänder, faktiskt större än människans. Innehavet av hörntänder kräver uppenbarligen inte köttätande, annars skulle vi inte finna dessa djur med frugivora (fruktätande) kostvanor. Om vi inte ska bortse från rönen inom paleontologi och antropogenes måste vi betrakta människans tanduppsättning som bevis för att hon är ett frugivort djur.

Tunntarmen hos alla högre primater är mycket längre, i förhållande till kroppslängden, än hos rovdjuren. Människans tarmkanal är ungefär 12 gånger kroppens längd; rovdjurens är tre till fyra gånger kroppens längd. De olika längderna tjänar specifika syften. Ju kortare kanalen är, desto snabbare görs maten av med och desto mindre tid har den på sig att ruttna. Ju längre kanalen är, desto längre stannar maten kvar i kroppen och desto längre tid har den på sig att smältas grundligt.

När kött äts av köttätande djur passerar det genom tarmkanalen innan förruttnelsen har blivit långt framskriden. Sålunda produceras få toxiska slutprodukter. Kanske är en av anledningarna till att många rovfåglar kan leva så utomordentligt långa liv att deras tarmkanaler är bland de kortaste som något djur besitter. Deras avföring innehåller nästan ingen bakterieflora, vilket tyder på mycket liten förruttnelse.

De frugivora djuren, inklusive människan, besitter tarmkanaler som inte tillåter matsmältning av djurkött utan att betydande förruttnelse sker. Den rika bakteriefloran och den stötande lukten från köttätares avföring är bevis på den stora mängd förruttnelse som har ägt rum. Människans tarmkanal är anpassad för frukt, grönsaker och nötter. Dessa livsmedel stannar kvar i kroppen tillräckligt länge för att tillåta grundlig matsmältning med mycket liten förruttnelse. Det finns lite eller ingen bakterieflora i avföringen hos fruktarianer.

Värt att notera är också de stora skillnaderna i magarna hos de olika djurgrupperna. Magsäcken hos

varje grupp förefaller vara utformad eller utvecklad i enlighet med naturen hos den föda som äts. Människans magsäck är uppdelad i kardia- och pyloruspartier, och dess inre yta är täckt med veck som kallas korrugeringar eller rugae. Magsäcken hos köttätare (carnivora) och allätare (omnivora) är en enkel, rundad säck och saknar korrugeringar. Växtätares (herbivora) magsäck är å andra sidan mycket komplicerad, ligger tvärs över buken och är uppdelad i tre till sju fack (vanligtvis tre eller fyra). Varje specifik typ av magsäck är anpassad till givna typer av föda. Köttätarnas enkla magsäck är väl anpassad för matsmältning av animaliskt kött, men den är inte på något sätt kapabel att smälta växtätarnas grövre gräs. Människans mage kan enkelt hantera frukter, späda växter och nötter, men den når inte fullständig framgång i att hantera alla andra typer av föda. Växtätarnas magsäck är specifikt anpassad för matsmältning av grövre gräs och örter. Varje typ av magsäck har sina matsmältningsbegränsningar, och vi får inte gå utöver dessa begränsningar om vi önskar och förväntar oss bästa möjliga hälsa.

Naturalister, anatomer och zoologer har enhetligt erkänt dessa punkter, i den mån de påverkar människans plats i naturen och hennes normala dietiska karaktär. Linné placerade människan zoologiskt i ordningen Primater på grund av hennes likhet i kroppsorganisation med djur i den gruppen. Han sade att människans organism, jämförd med andra djurs, visar att ”frukter och saftiga grönsaker utgör hennes mest naturliga föda.” Huxley, den berömde brittiske naturalisten, hävdade när han angav människans exakta position i ordningen Primater, att oavsett vilka ”organsystem som studeras, leder jämförelsen av deras modifieringar i apserien till ett och samma resultat – att de strukturella skillnader som skiljer människan från gorillan och schimpansen inte är lika stora som de som skiljer gorillan från de lägre aporna.” Den tyske naturalisten Haeckel bekräftar detta beslut och hävdar att människan ”är närmare släkt med de högsta aporna än vad de senare är med de lägsta aporna.”

Cuvier var på sin tid kanske den främsta auktoriteten på jämförande anatomi. När han refererade till människans dietiska natur förklarade han: ”Människans naturliga föda förefaller därför, att döma av hennes struktur, bestå av frukter, rötter och andra delar av saftiga grönsaker – och hennes hand erbjuder alla möjligheter att samla in dem. Hennes korta och måttligt starka käkar å ena sidan, och hennes hörntänder...”

att vara lika i längd med de återstående tänderna, och hans molarer å andra sidan, skulle tillåta honom varken att livnära sig på gräs eller sluka kött, om dessa födoämnen inte dessförinnan tillretts genom kokning.”

Thomas Bell, föreläsare i anatomi vid Guy’s Hospital i London, har i sina *Physiological Observations on the Natural Food of Man Deduced from the Character of His Teeth* konstaterat: ”Den åsikt som jag dristar mig att ge har inte bildats i hast, och inte heller utan vad som för mig framstått som tillräckliga grunder. Det är inte, tror jag, att gå för långt att säga att varje faktum kopplat till mänsklig organisation går ut på att bevisa att människan ursprungligen skapades som ett frugivort (fruktätande) djur, och därför troligen tropiskt, eller nästintill så, i sin geografiska situation. Denna åsikt härrör främst från bildningen av hans tänder och matsmältningsorganen, såväl som från karaktären på hans hud och den allmänna strukturen på hans lemmar. Om analogi tillåts ha någon vikt i argumentet, ligger den helt på den sida av frågan som jag just har tagit. De djur vars tänder och matsmältningsapparat mest liknar vår egen, nämligen aporna, är utan tvekan frugivora.”

Andra anatomer följer en liknande tankegång. Professor Lawrence, den engelske anatomen, anmärker: ”Oavsett om vi därför betraktar tänderna och käkarna eller de omedelbara instrumenten för matsmältning, liknar den mänskliga strukturen nära den hos simia eller aporna, vilka alla, i det naturliga tillståndet, är helt frugivora.” Sir E. Ray Lankester följer upp med sitt uttalande som refererar till människan som ”härstammande troligen från öst, i ett varmt men inte ett tropiskt klimat, livnärande sig på rika och rikliga frukter, spred han sig ändå gradvis över hela världen och uppvisar inte någon väsentlig modifiering av strukturen — ingen modifiering så stor att den förhindrar korsning.” Dr. Richard Lehne sammanfattar, efter att ha gjort en uttömmande jämförande-anatomisk studie, sin slutsats med följande ord: ”helt bortsett från de fysiologiska rönen inom näringsvetenskapen, vilka ständigt förändras och alltid är i en obestämd form, bevisar den jämförande anatomin — och stöds av de miljontals år gamla dokumenten från paleozoologin — att mänskliga tänder i sin ideala form har en rent frugivor karaktär.”

På följande sida återges ett diagram från Emmet Densmores *How Nature Cures*, publicerad 1892. Trots diagrammets tidiga ursprung, för över ett halvt sekel sedan, stämmer de presenterade fakta lika väl idag som då, och

JÄMFÖRANDE ANATOMI

CARNIVORA (KÖTTÄTARE)	OMNIVORA (ALLÄTARE)	HERBIVORA (VÄXTÄTARE)	ANTROPOIDA APOR	MÄNNISKA
Zonär placenta Fyrfotade Har klor Går på alla fyra Har svans Ögonen ser åt sidan Hud utan porer	Icke-deciduat placenta Fyrfotade Har hovar Går på alla fyra Har svans Ögonen ser åt sidan Hud med porer	Icke-deciduat placenta Fyrfotade Har hovar Går på alla fyra Har svans Ögonen ser åt sidan Hud med porer (utom hos tjockhudingar som elefanten)	Diskoidal placenta Två händer och två fötter Platta naglar Går upprätt Utan svans Ögonen ser framåt Miljontals porer	Diskoidal placenta Två händer och två fötter Platta naglar Går upprätt Utan svans Ögonen ser framåt Miljontals porer
Något utvecklade framtänder Spetsiga kindtänder Tandformel: *5 till 8 . 1 . 5 till 8* *5 till 8 . 1 . 6 . 1 . 5 till 8* Små spottkörtlar	Mycket välutvecklade framtänder Kindtänder i veck Tandformel: *8 . 1 . 2 till 3 . 1 . 8* *8 . 1 . 2 till 3 . 1 . 8* Välutvecklade spottkörtlar	Tandformel: *6 . 0 . 0 . 0 . 0 . 6* *6 . 1 . 6 . 6 . 1 . 6* Välutvecklade spottkörtlar, särskilt hos idisslare	Välutvecklade framtänder Trubbiga kindtänder Tandformel: *5 . 1 . 4 . 1 . 5* *5 . 1 . 4 . 1 . 5* Välutvecklade spottkörtlar	Välutvecklade framtänder Trubbiga kindtänder Tandformel: *5 . 1 . 4 . 1 . 5* *5 . 1 . 4 . 1 . 5* Välutvecklade spottkörtlar
Sur reaktion i saliv och urin Sträv tunga Mjölkkörtlar på buken	Saliv och urin sura Slät tunga Mjölkkörtlar på buken	Saliv och urin sura Slät tunga Mjölkkörtlar på buken	Alkalisk reaktion i saliv och urin Slät tunga Mjölkkörtlar på bröstet	Alkalisk reaktion i saliv och urin Slät tunga Mjölkkörtlar på bröstet
Magsäck enkel och rundad Tarmkanal 3 gånger kroppens längd Tjocktarm (colon) slät Lever på kött	Magsäck enkel och rundad, stor blindsäck Tarmkanal 3 gånger kroppens längd Tarmkanal slät och vindlande Lever på kött, as och växter	Magsäck i tre avdelningar (hos kamel och fyra hos vissa idisslare) Tarmkanalens längd varierar beroende på art, men är vanligtvis 10 gånger längre än kroppen Tarmkanal slät och vindlande Lever på gräs, örter och växter	Magsäck med tolvfingertarm (som en andra magsäck) Tarmkanal 12 gånger kroppens längd Tjocktarm (colon) vindlande Lever på frukt och nötter	Magsäck med tolvfingertarm (som en andra magsäck) Tarmkanal 12 gånger kroppens längd Tjocktarm (colon) vindlande Lever på frukt och nötter

bör en gång för alla undanröja varje tvivel om människans ursprung som ett frugivort (fruktätande) djur. Vår grundläggande kunskap gällande jämförande anatomi förvärvades under artonhundratalet genom arbeten av naturalister som Darwin, Huxley, Haeckel och andra. Fakta som presenteras i tabellen är i fullständig överensstämmelse med dessa mäns rön, liksom med rönen från vår tids naturalister och jämförande anatomer.

Det kan nämnas, i samband med tabellen, att klassificeringen av människans kost och urin tycks ha gjorts i enlighet med hans struktur och fysiologi snarare än utifrån vad man kan observera i den civiliserade människans värld. Det är välkänt att människan för närvarande inte lever på frukt och nötter och att hans urin inte är alkalisk, men eftersom människans struktur och fysiologi förutsätter användningen av en frugivor kost, och eftersom en sådan kost producerar en alkalisk urin, gjordes klassificeringarna uppenbarligen med dessa tankar i åtanke.

Det finns inget behov här av att gå in på fullständiga detaljer gällande varje aspekt av jämförande anatomi. Tillräckliga fakta har givits för att indikera att människan måste klassificeras tillsammans med de frugivora djuren. I varje avseende — tändernas formation, magsäckens form, tunntarmens längd, mjölkkörtlarnas placering, spottkörtlarnas storlek, leverns storlek, placentatypen, extremiteternas form, etc., etc. — representerar människan urtypen för frugivora. Inte i något avseende liknar han vare sig carnivora (köttätare), herbivora (gräsätare) eller omnivora (allätare).

Som regel faller medicinska skribenter och vegetarianer likaså i samma misstag när de fastställer människans dietetiska karaktär. Nästan undantagslöst delar de in djurriket i två eller tre distinkta grupper — carnivora, herbivora och emellanåt omnivora. De medicinska skribenterna går till stor längd för att visa hur människans anatomiska struktur skiljer sig från herbivoras. Vegetarianer, å andra sidan, gör allt för att peka på skillnaderna mellan människan och de carnivora och omnivora djuren. Båda grupperna är naturligtvis framgångsrika. Det är en enkel sak att visa hur människan skiljer sig från herbivora, och det är lika enkelt att visa hur han skiljer sig från carnivora och omnivora. Vad medicinska skribenter misslyckas med att påpeka är skillnaden mellan människan och de köttätande djuren, och vad vegetarianer misslyckas med att påpeka är skillnaden mellan människan och de gräsätande djuren. Båda grupperna misslyckas helt med att erkänna att en frugivor klass av djur ens existerar. De verkar

att vara omedveten om de grundläggande rönen inom paleontologi, antropogenes och zoologi. Som ett resultat måste deras analys vara ofullständig och deras slutsatser felaktiga.

Fakta rörande den jämförande anatomin visar det felaktiga i att försöka tillämpa resultaten av köttätande bland vita råttor på människan (vilket ständigt görs av universitetsforskare). De indikerar också det felaktiga i att försöka bevisa att, bara för att en viss grupp av köttätande, allätande eller växtätande djur klarar sig bra på en viss diet, skulle en liknande diet vara väl lämpad för människan. Varje djurgrupp har sina egna kostbehov och begränsningar, vilka till stor del bestäms av djurets anatomiska struktur.

Människans plats i naturen är tydlig. Hennes evolutionära trend har gett henne en kropp som liknar de andra frugivora (fruktätande) djurens. Liksom sina nära släktingar har hon en anatomisk struktur som dikterar lämpligheten i att använda frukter, späda växter och nötter som sin basföda.

FRÅGAN OM PROTEINER

Proteinernas byggstenar består av 21 aminosyror. Nio av dessa har bevisats vara nödvändiga för att upprätthålla liv och tillväxt. Några andra är "praktiska" i den meningen att djur trivs bättre om de får dem. Proteiner som innehåller alla de essentiella aminosyrorna, såväl som de praktiska, kallas fullständiga eller förstklassiga. Ett livsmedel som innehåller fullständigt protein kommer att stödja liv och tillväxt om det används som den enda proteinkällan i kosten. De livsmedel som innehåller ofullständigt protein kommer inte i sig själva att stödja liv och tillväxt.

Det hävdas ofta att svårigheten att erhålla fullständiga proteiner på en fruktbaserad diet gör en sådan diet farlig, utom när den hanteras av en expert. Men så är det verkligen inte. Ett barn som lever på en fruktbaserad diet skulle knappast kunna undgå att få tillräckligt med fullständigt protein om han helt enkelt använde växtfödan enligt sina egna instinktiva önskningar. När allt kommer omkring finns det ett överflöd av växtföda som förser oss med fullständiga proteiner av högsta biologiska värde. Forskning av Cajori, Van Slyke och Osborn har slutgiltigt visat att proteinet i de flesta nötter är av allra finaste typ och innehåller alla de essentiella och praktiska aminosyrorna. Bland de nötter som besitter fullständiga proteiner finns smörnötter, pekannötter, hasselnötter, paranötter, valnötter, svarta valnötter, mandlar, pinjenötter, kastanjer och kokosnötter.

Förutom att vara fullständigt, är proteinet i de flesta nötter

är av hög biologisk kvalitet. Undersökningar vid Yale University och forskningsarbetet av Dr. Hoobler, vid Detroit Women's Hospital and Infant's home, visar båda på nötproteinets överlägsenhet. De forskningsmetoder som användes av Dr. Hoobler utgjorde ett mycket känsligt biologiskt test av proteinet i födan, och det visade att proteinet i nötter inte bara ger större näringseffektivitet än proteinet i kött, mjölk och ägg, utan att det också är mer effektivt än en kombination av animaliska proteiner.

Kokosglobulin är kanske det bästa av nötproteinerna. Johns, Finks och Pacel, vid Protein Investigation Laboratory vid det amerikanska jordbruksdepartementet (U.S. Department of Agriculture), fann att detta protein gav en övernormal tillväxt hos unga råttor när det användes som det enda proteinet i kosten. Med andra ord växte råttorna snabbare än de skulle ha gjort om de fått kött, ägg, mjölk eller något annat proteinrikt livsmedel. McCandish och Weaver har också funnit att proteinet i kokosnötter är överlägset det i andra livsmedel, och hävdar att kokosmjöl är av större värde än sojamjöl. Eftersom sojabönan är likvärdig i biologiskt värde med vilket som helst av de animaliska proteinerna, skulle detta innebära att kokosproteinet är i en klass för sig och kanske är det finaste protein man känner till.

Ingen fruktarian behöver oroa sig över sin proteintillgång. Varje välbalanserat urval av vegetabiliska livsmedel bör tillgodose kroppens proteinbehov mycket väl; i själva verket kommer det att tillgodose dem långt bättre än den allsidiga kosten (omnivor diet), eftersom den tillför proteinet i precis rätt mängder.

Alla tillgängliga bevis tyder på att en proteinfattig kost bestående av vegetabiliska livsmedel är mest gynnsam för bästa hälsa. Under 1800-talet utförde två stora tyska vetenskapsmän, Justus Freiherr von Liebig och Karl von Voight, experiment för att fastställa hur mycket protein kroppen behöver varje dag. Liebig antog att eftersom muskler till stor del består av protein, bör vi använda en kost som är mycket rik på denna näringsfaktor. Senare utförde Voight experiment med hundar, vars resultat fick honom att tro att det dagliga mänskliga behovet är 118 gram.

Det är nu känt att slutsatserna från Liebig och Voight inte är korrekta. Muskler kan byggas upp av vegetabiliska livsmedel som har ett relativt lågt proteininnehåll lika väl som de kan från djurkött. Och de experiment med hundar som utfördes av Voight kan knappast tillämpas på människor, för proteinbehovet hos hundar och andra köttätande djur skiljer sig från behoven hos de frugivora (fruktätande)

djur.

De mest exakta nuvarande uppskattningarna av kroppens dagliga proteinbehov varierar från cirka 22 till 30 gram. Dessa uppskattningar är baserade på experiment med människor. Prof. Henry Sherman, vid Columbia University, anger det dagliga behovet till 30 till 50 gram, men det är troligt att de andra uppskattningarna, som inkluderar de från den svenske forskaren Ragnar Berg, är mer korrekta. Men även 30 till 50 gram protein är inte mycket. Det skulle enkelt kunna tillgodoses genom en kost bestående av vegetabiliska livsmedel.

Dr. Mikkel Hindhede, från Danmark, genomförde den första masstillämpningen av en kost med mycket lågt proteininnehåll på en hel nation. Under första världskriget utsågs denne läkare till livsmedelsadministratör i Danmark. I ett försök att förhindra livsmedelsbrist sänkte han kraftigt produktionen av boskap och gav de vegetabiliska livsmedlen till den mänskliga befolkningen istället för till djuren. Eftersom i genomsnitt endast 10 procent av värdet av vegetabiliska livsmedel återvinns i mjölk, ägg och kött från djur, är det uppenbart att detta innebar en stor besparing ur näringssynpunkt. Men Hindhede upptäckte så småningom att den minskade användningen av animaliska livsmedel innebar mycket mer än så. Inom ett års tid hade dödligheten sjunkit med 40 procent. Dessutom fick det danska folket en större motståndskraft mot sjukdomar. När den stora influensaepidemin spred sig genom Europa var det bara Danmark som undkom. De andra nationerna, som använde sina proteinrika dieter bestående till stor del av animaliska livsmedel, led svårt. Deras folk dog i tusental.

Nötter är rika på protein, men de används inte i en sådan utsträckning i den frugivora kosten att kroppen får ett överskott av detta material. De normala önskemålen hos en frugivor kräver ett brett utbud av vegetabiliska livsmedel utan något särskilt beroende av nötter. Frukt är de främsta livsmedlen som används och begäret efter nötter är i enlighet med kroppens behov av protein. Kött, ägg, mjölk och ost — dessa är alla proteinrika livsmedel som inte behövs. Deras överdrivna protein fungerar som en börda för kroppen och gynnar utvecklingen av sjukdomar.

DEN BÄSTA KÄLLAN TILL KOLHYDRATER

Förutom att tillgodose kroppens proteinbehov på ett idealiskt sätt, tillför den frugivora kosten de rätta mängderna kolhydrater i en form som kroppen lättast kan använda. Kolhydrater delas in i två klasser, stärkelse och sockerarter. Innan stärkelsen kan tas upp av

blod måste de genomgå en lång matsmältningsprocess som omvandlar dem till en form av socker. Detta socker representerar en stärkelse i ett tillstånd av fullständig matsmältning och kan användas nästan omedelbart av kroppen.

Sockerarter, så som de finns i söta frukter som dadlar, bananer, druvor, persimoner, etc., är praktiskt taget försmälta. De är den finaste formen av kolhydrater. Istället för att genomgå en lång matsmältningsprocess som stärkelser gör, är de redo för nästan fullständig absorption med mycket lite eller inget matsmältningsarbete krävt. Detta är ytterst ekonomiskt ur synvinkeln av kroppens tillgängliga energiförråd, för den energi som inte används i matsmältningsprocessen kan användas för andra ändamål. Matsmältning av stärkelse innebär en onödig energiförbrukning för kroppen. Hur mycket bättre är det inte att få sina kolhydrater i form av fruktsocker som snabbt och lätt absorberas och assimileras med ett minimum av ansträngning.

De primära källorna till kolhydrater i den konventionella kosten är spannmål och rotfrukter. Dessa livsmedel är stärkelserika livsmedel och om de inte är grundligt tillagade (vilket orsakar en stor mineral- och vitaminförlust) innehåller de lite eller inget socker. Även efter tillagningsprocessen kräver dock kolhydraterna i dessa livsmedel vanligtvis mycket matsmältning. När det gäller spannmål förändrar tillagningen endast obetydligt stärkelsen och omvandlar den aldrig till socker. Rotfrukter som vit potatis hjälps lite mer. Efter att de har tillagats kräver deras stärkelse mindre matsmältning än rå stärkelse. Det är dock på intet sätt likvärdigt med de sockerarter som finns i frukter.

I fruktarian-kosten reduceras användningen av stärkelse till ett minimum. Den primära källan till socker är färsk mogen frukt. Sockerinnehållet i de flesta saftiga frukter varierar från 10 till 20 procent, medan de sötaste frukterna, såsom dadlar och torkade fikon, ofta innehåller så mycket som 70 procent rent socker. Det är en vanlig uppfattning att bananer är en stärkelserik mat, men en riktigt mogen banan innehåller nästan ingen stärkelse. I mognadsprocessen omvandlas stärkelsen till socker. De primära stärkelserna som finns i fruktarian-kosten är de från grönsaker och i mindre utsträckning vissa nötter. Sett som en helhet är fruktarian-kosten låg på stärkelse och innehåller endast en liten bråkdel så mycket stärkelse som antingen en vegetarisk eller konventionell kost. Men den förser oss med rikliga mängder kolhydrater och dessa i deras finaste tillgängliga form, som socker.

HYPO — ALKALINITET

För att bevara bästa möjliga hälsa får den normala alkaliniteten i kroppsvätskorna inte reduceras i någon större utsträckning. Alla kroppens celler badar i alkaliska vätskor; endast i ett tillstånd av död kan dessa vätskor bli sura. Men även den minsta sänkning av alkaliniteten i dessa vätskor kan störa kroppens funktioner. Den patient som lider av en sänkning av alkaliniteten sägs ha hypo-alkalinitet eller, som det mer vanligt kallas, acidos. Hans blod och andra kroppsvätskor är inte sura men besitter högre surhetsgrad och lägre alkalinitet än de borde.

Hypo-alkalinitet i kroppsvätskorna är en framträdande orsak till toxemi med dess resulterande sjukdomar. Dessutom tömmer det kraftigt de alkaliska mineralreserverna. Kroppen använder sina alkaliska mineralsalter för att neutralisera syror, och om dessa syror tillåts ackumuleras i överkant kommer de alkaliska mineralerna att lakas ut från vävnaderna för att tjäna sina syften. Många bristsjukdomar beror på just sådana förhållanden. Syrorna finns i för stora mängder och kroppens alkaliska reserver är inte tillräckliga för att neutralisera dem. Om kroppen då inte drar nytta av sina egna vävnader för dessa element sker en progressiv syramättnad av kroppen, ett verkligt toxiskt tillstånd. Under alla omständigheter måste offret lida. Antingen töms hans kropp på sina vitala mineraler eller så förgiftas den av ett överskott av syror.

Förstå nu att syror i sig själva inte är skadliga såvida de inte förekommer i överdrivna mängder. Så länge kroppens reserv av alkaliska salter kan neutralisera dem sker ingen skada. Men den konventionella kosten tillåter inte kroppen att förvärva en adekvat alkalisk reserv, inte heller förhindrar den utvecklingen av ett överskott av syraelement. Raffinerade livsmedel är i allmänhet berövade sina alkaliska mineraler och lämnar därför en sur aska efter att ha använts av kroppen. Kött, ost, ägg, nästan alla spannmål och de flesta nötter — dessa är alla livsmedel som ger sur aska. De alkaliska livsmedlen är mjölk och nästan alla frukter och grönsaker, med de främsta undantagen katrinplommon, plommon och tranbär. Det normala förhållandet mellan alkaliska element och syror i kroppen är 80 procent mot 20 procent, och samma förhållande bör tillämpas på den kost som används. Om minst 80 procent av de livsmedel som används huvudsakligen består av alkaliska mineraler kommer den alkaliska reserven att vara normal och kroppen behöver inte hämta dessa element från sina vävnader för att neutralisera syrorna. Dessutom, om livsmedel med sur aska hålls nere vid 20 procent

nivå kommer antalet alkaliska element som krävs för att neutralisera syrorna att vara relativt litet. Under sådana förhållanden fungerar kroppen smidigt. Den lider inte av syraöverskott och den bibehåller en stark alkalisk reserv, vilket tar bort behovet av att offra vävnadernas alkaliska element.

Varken den genomsnittliga strikta vegetarianen eller den konventionella allätarkosten tillför de alkaliska och sura elementen i deras rätta förhållande. Båda dieterna saknar tillräckligt med alkalier och de tillför ett stort överskott av syrabildande livsmedel. Vegetarianen, som vanligtvis äter för mycket spannmål och för mycket bröd på bekostnad av alkaliska frukter, kommer oundvikligen att lida i viss utsträckning av hypo-alkalinitet. Allätarkosten, genom att tillföra många syrabildande livsmedel såsom kött, ost och ägg, liksom syrabildande växtföda, misslyckas helt med att förse kroppen med de alkaliska element den behöver. Dessutom innehåller allätarkosten för mycket protein. Slutprodukterna av proteinöverskott är urinsyra, fosforsyra, salpetersyra och svavelsyra. Dessa måste alla neutraliseras av de alkaliska baserna innan de kan elimineras av kroppen.

Den perfekta kosten ur synpunkten att tillföra det rätta förhållandet mellan alkalier och syror är den fruktariska kosten. Det är den enda diet som ger både ett överflöd av alkaliska element och små mängder sura element. Den huvudsakliga delen av den fruktariska kosten består av frukter och grönsaker som tillför de alkaliska elementen. Den mindre delen av den fruktariska kosten består av nötter. Dessa tillför de sura elementen. Den fruktariska kosten ger inte ett överskott av protein och detta hjälper också till att förhindra hypo-alkalinitet. För att hålla det rätta förhållandet mellan de alkaliska och sura elementen i din fruktariska kost behöver du inte vakta varje tugga mat du äter för att vara säker på att du inte får i dig ett överskott av syrabildande livsmedel. Naturen sköter det ganska bra. Som en allmän regel kräver fruktarianens normala begär en övervikt av alkaliska livsmedel, och endast små mängder av de andra. Förmodligen når varje fruktarian som använder all sin mat i dess otillagade tillstånd en ganska nära närhet till förhållandet 80 procent alkali och 20 procent syra, oavsett om han gör något speciellt försök till det eller inte. Begäret efter alkaliska livsmedel i den fruktariska kosten tjänar ett fysiologiskt behov och försäkrar praktiskt taget fruktarianen mot hypo-alkalinitet. Det ger honom en alkalisk reserv som är tillräcklig för att möta alla befintliga behov, och tillför honom också de rätta mängderna av sura element.

HUR KÖTT SÄNKER UTHÅLLIGHETEN

Experimenten utförda av prof. Irving Fisher vid Yale University är de mest omfattande som hittills gjorts för att fastställa sambandet mellan köttkonsumtion och uthållighet. I dessa experiment deltog 49 personer, en blandning av lakto-ovo-vegetarianer och köttätare. Många av köttätarna räknades till universitetets bästa idrottsmän. Vegetarianerna inkluderade vissa idrottsmän, tillsammans med läkare och sjuksköterskor från Battle Creek Sanatorium, en vegetarisk institution.

Tre uthållighetstester genomfördes—1. Att hålla armarna i horisontellt läge så länge som möjligt, 2. Djupa knäböjningar, 3. Benlyft liggande på rygg.

Resultaten av det första testet var en fullständig seger för vegetarianerna. Endast två av köttätarna höll armarna i horisontellt läge i 15 minuter; ingen av dem gjorde det i 30 minuter. Tjugotvå av de 32 vegetarianerna höll armarna i horisontellt läge i 15 minuter eller längre; av dessa överskred nio en timme, fyra nådde två timmar och en av dem överskred tre timmar.

I benlyftstestet sattes det högsta rekordet av en köttätare, även om man vid en genomsnittsberäkning av alla deltagares resultat observerade liten skillnad mellan de två grupperna.

Övningarna med djupa knäböjningar visade de mest avgörande resultaten. Endast tre av de nio köttätare som deltog i tävlingen gjorde över 325 djupa knäböjningar och ingen av dem gjorde över 2 000 böjningar. Sjutton av de 22 vegetarianerna gjorde över 325 böjningar och två av dem passerade 2 000-strecket. Det högsta antalet böjningar som gjordes av en köttätare var 1 292. En av köttätarna svimmade under de djupa knäböjningarna; flera blev så försvagade att de var tvungna att bäras ner för gymnasiets trappor, och några blev så svaga och ömma att det krävdes dagar för återhämtning. Vegetarianerna upplevde jämförelsevis få biverkningar. Oberg, den vegetariska sjuksköterskan som gjorde över 2 000 böjningar, besvärades endast av lite ömhet, och en av vegetarianerna tog en lång promenad och sprang på gymnasiets löparbana omedelbart efter de djupa knäböjningarna.

Dessa experiment visar ganska tydligt att köttätande sänker uthålligheten, men de indikerar inte vilka effekter andra animaliska livsmedel—mjölk och ägg—kan ha. Testerna är dock av stort värde och ger ytterligare bevis

att köttmat inte bör utgöra någon del av människans kost. Till och med lakto-ovo-vegetarianer, vars kosthållning är långt ifrån välbalanserad, tycks ha mer uthållighet än köttätare. Det är ganska troligt att fruktarianer skulle ha uppnått ett bättre resultat än vad vegetarianerna gjorde i dessa Yale-experiment.

KÖTTETS GIFTER

I djurkroppen produceras det ständigt en viss mängd toxiner som ett resultat av de metaboliska processerna. Dessa elimineras snabbt så länge djuret lever. Men vid döden upphör elimineringen och toxinerna, som då fanns i djurets vävnader, stannar kvar där. Dessutom produceras fler toxiner efter att hjärtat slutat slå, fram till den faktiska vävnadsdöden när likstelhet inträder. Därefter sker produktionen av toxiner genom förruttnelse. Miljontals förruttnelsebakterier utvecklas i djurets vävnader och förökar sig i allt större antal medan köttet hänger i affären tills det är delvis nedbrutet och mört. ”Välhängt” kött är i själva verket ruttnat kött som har gjorts giftigt under påverkan av bakterietillväxt.

Karaktären hos de gifter som finns i kött är nu välkänd. Den kemiska sammansättningen av extrakt från djurvävnad liknar urinens. Som professor Halliburton, den store engelske kemisten, har anmärkt: ”Buljong är helt enkelt en oxes urin i en tekopp.” Marsvin utvecklar undantagslöst nefrit och dör vanligtvis inom femtio dagar efter att ha fått subkutana injektioner av sarcin, en av beståndsdelarna i köttextrakt. En annan av dessa beståndsdelar, kreatin, är ett utpräglat gift. Mängden av detta ämne som finns i en liter buljong är, enligt den framlidne prof. Gautier, kapabel att döda nio marsvin om det ges i subkutana injektioner. Till och med köttätande djur som hundar utvecklar snabbt sjukdom om de ges så lite som två tredjedelar av ett uns av det berömda Liebigs köttextrakt varje dag. Med Legendres ord är bouillon ”en veritabel lösning av gifter.” Vanligt magert kött innehåller naturligtvis alla de gifter som finns i köttextrakt, fast i mycket mindre mängder. De skadliga effekterna av dess användning är dock lika säkra, den enda skillnaden är att det krävs en mycket längre tidsperiod för att de ska visa sin verkan.

Urinsyra är det mest kända toxinet som finns i kött. Ända sedan Alexander Haig, M.A., M.D., från England, visade att ett överskott av detta ämne i blodet var in-

varierande grad förknippat med bristfällig kapillär cirkulation, särskilt i njurarna, har hygienister noggrant avstått från att använda kött. Urinsyra är inte bara ett gift i sig självt; dess tendens att försämra cirkulationen, och därmed ämnesomsättningen, orsakar bristfällig eliminering av alla typer av avfallsprodukter från kroppens vävnader. Det faktum att kött är den främsta källan till urinsyra betyder föga för det köttätande djuret, ty dess lever kan förstöra eller avgifta hela tio gånger så mycket av detta material som människans lever. Det är endast de normalt fruktätande och växtätande djuren som lider av urinsyraöverskott när de konsumerar djurkött. Universitetets näringsforskare förlöjligar idén att kött inte bör ätas bara för att det innehåller urinsyra. De hävdar att vissa vegetabiliska livsmedel såsom svamp, sparris, te, kaffe och kakao också innehåller betydande mängder av detta toxin. Utan tvekan är detta sant, men det betyder verkligen inte att urinsyra är ofarligt. Det betyder helt enkelt att vi på samma sätt bör avstå från att använda de vegetabiliska källorna till det.

Njurarna och levern lider mest av köttets gifter. Även de köttätande djuren lider ofta av njursjukdomar. Det är ingen tillfällighet att njurarna hos dessa djur nästan universellt förkastas som föda; det är inte heller en tillfällighet att när Dr. Fox under en lång tidsperiod undersökte alla djur som hade dött i Philadelphias zoologiska trädgård, fann han att kronisk sjukdom i njurar och artärer främst var begränsad till de köttätande djuren och att kroniska vaskulära och renala lesioner helt var begränsade till dessa djur. Enligt forskare fördubblas och tredubblas njurarnas arbete genom köttätande. Bunge har visat att levern blir kraftigt överstimulerad när kött ges och att det som ett resultat sker en överproduktion från detta organ av ett ferment som framkallade överdriven oxidation och påföljande förlust av energi och uthållighet.

PARASITER

Fruktätaren har en fördel, inte bara för att han inte tar del av köttets toxiner; han undlipper också faran för parasitinfektion. Professor George D. Williams vid Washington University fann vid uppblötning av uttorkad vävnad från eskimåmumier ett stort antal bandmaskägg, vilket tyder på förekomsten av parasitinfektion bland dessa människor. Det är högst troligt att eskimåerna i nuvarande tid, som lever som de gör huvudsakligen på animalisk

kött (och en del av detta rått) är likaså drabbade i viss utsträckning av parasiter. Tarmar fria från parasiter återfinns främst hos växtätande djur. Ungefär 81 procent av alla fiskar som har undersökts (varav de flesta är köttätande) är infekterade med parasiter av över femtio olika arter.

Trikiner och binnikemask är de två främsta parasiterna som kommer in i människokroppen via kött. Trikiner härrör från fläskkött, binnikemask från fläsk, nötkött och fisk. Av dessa parasiter är trikinen den farligaste, då den ofta leder till dödsfall. Om kött tillagas grundligt dödas alla parasiter det kan innehålla. Men när kött tillagas på detta sätt förlorar det en stor del av sina vitaminer och mineraler och kan inte längre upprätthålla livet med frihet från mycket sjukdom, även bland köttätande djur. Om vi måste välja mellan rått kött som innehåller parasiter och parasitfritt vältillagat kött, vore det bäst att välja den råa produkten. Den bättre planen är dock att helt avstå från kött; och därmed eliminera risken för parasiter och även den sjukdomsframkallande tendensen hos tillagad mat.

ÄGG

Det är den allmänna uppfattningen hos de flesta auktoriteter att om en diet som utesluter kött ska bli framgångsrik, måste omfattande användning göras av andra animaliska livsmedel såsom ägg och mjölk. I verkligheten är sådana åsikter inte väl grundade. Vi finner inte i ägg en produkt som är märkbart överlägsen kött. Det är sant att ägg inte innehåller många av köttets gifter. De innehåller inte köttets miljontals förruttnelsebakterier; inte heller är de (utom i sällsynta fall) infekterade med parasiter. Icke desto mindre kan de inte anses vara ett livsmedel som är väl anpassat för användning av den mänskliga människan.

En av de främsta invändningarna mot ägg är deras höga innehåll av kolesterol, ett hartsartat material som gallstenar är gjorda av. Normalt innehåller blodet cirka 20 grains kolesterol. När gallstenar finns ökar denna mängd kraftigt. Ett ägg innehåller cirka fyra grains kolesterol. När ägg äts i stora mängder stiger kolesterolhalten i blodet och tendensen till utveckling av gallsten och kanske andra sjukdomar ökar.

Vitan är den mest skadliga delen av ägget. Abderhalden fann att äggvita inte påverkas av pepsin, och Okada upptäckte att både gallan och bukspottkörteln—

saft är likgiltiga inför detta livsmedel. Hela 30 till 50 procent av äggvitan passerar genom matsmältningskanalen osmält. Enligt Vernon, Hetin och prof. Bayliss vid University of London innehåller rå äggvita ett ämne som stör matsmältningsvätskornas verkan. Detta ämne förstörs vid långvarig tillagning, men botemedlet är värre än det ursprungliga problemet. Långvarig tillagning försämrar äggvitans smältbarhet ytterligare. Det sker också en förstörelse av vitaminer och mineraler, vilket avlägsnar alla hälsosamma egenskaper som ägget ursprungligen kan ha haft.

Ägg ruttnar lika snabbt som kött i matsmältningskanalen. Steinitz upptäckte att rå äggvita, när den gavs till hundar, ofta orsakade kräkningar och diarré. I ett fall, när fem äggvitor gavs till en hund på 15 pund, uppvisade avföringen en mycket motbjudande lukt och innehöll avsevärda mängder slem, vilket tydde på inte bara omfattande förruttnelse utan även infektion. Äggvitor ruttnar lättare än gulorna eftersom de förblir i stort sett osmälta i tunntarmen och tjocktarmen, medan gulorna lätt smälts och absorberas innan förruttnelsen har hunnit så långt.

Ägg är utan tvekan en framträdande orsak till Brights sjukdom och andra former av njurskador. Den friska njuren tillåter aldrig passage av albumin. Om detta material återfinns i urinen är det ett bevis på att njurarna har skadats. Faktum är att albumin i urinen är det första symtomet läkaren letar efter för att avgöra om det har skett någon vävnadsförstörelse i njurarna. Det är anmärkningsvärt i detta sammanhang att omfattande användning av äggvita under en lång tidsperiod ofta följs av albumin i urinen. Detta observerades av både Steinitz och Claude Bernard. Som ett resultat av detta råder läkare nu vanligtvis patienter med njurbesvär att antingen sluta äta ägg eller att äta dem mycket måttligt. Det mer praktiska rådet vore dock att aldrig lägga sig till med vanan att äta ägg från första början och därmed avlägsna en viktig orsak till njurskador.

MJÖLK OCH OST

Mjölk rekommenderas starkt av nutritionister, hemekonomer, läkare, annonsörer och folkhälsoorganisationer som det enda perfekta livsmedlet; det enda oumbärliga livsmedlet som vi absolut måste ha, utan vilket vi inte kan bygga starka ben, friska tänder, effektivitet

av nervsystemet, bra och näringsrikt blod, korrekt muskeltonus, kraft och energi. Allmänheten leds till att tro att en kvart (ca 1 liter) mjölk per dag är det främsta kravet för god hälsa; att deras främsta plikt mot sina barn är att få dem att, på ett eller annat sätt, dricka mer och mer mjölk. Mjölkens ”bestämda sjukdomsresistenta krafter” betonas om och om igen.

Dessa extravaganta påståenden om mjölkens värde har uppenbarligen en rent ekonomisk grund. Det finns inga bevis som tyder på att mjölk är ett oumbärligt livsmedel. Tvärtom tyder allt på att mjölk är överflödig för vuxna, och att behovet hos alla arter av däggdjur är begränsat till det diande spädbarnet. Inget icke-domesticerat djur förtär mjölk efter att diperioden är över. Mjölk är perfekt anpassad för det unga spädbarnet, och den typ av mjölk som är bäst lämpad för detta ändamål är den från en liknande art. Komjölk är bäst lämpad för kalvar; getmjölk är bäst lämpad för killingar; fårmjölk är bäst lämpad för lamm; och endast modersmjölk från människan är väl lämpad för det lilla barnet. Konsumtionen av mjölk utgör grunden för däggdjurens liv, men endast såvitt det rör det diande barnets välbefinnande.

Människan har lidit inte så lite som ett resultat av sin vana att konsumera mjölk i vuxen ålder. I den vuxna magen bildar mjölk ofta gummiliknande klumpar som trotsar matsmältningen. Svåra fall av förstoppning, liksom katarr, dålig andedräkt och andra krämpor, följer ofta på omfattande användning av detta livsmedel. Många finner att de bara behöver sluta dricka mjölk för att eliminera dessa besvär. Det är särskilt vid katarr i näsgångar och hals som mjölkens sjukdomsframkallande kraft har setts tydligast. Många hygienister har hävdat att konsumtionen av stora mängder mjölk är den viktigaste orsaken till denna åkomma, och även om detta inte är helt bevisat, kan en hel del bevis hittas för att stödja deras ståndpunkt. Var och en som har jämfört effekten av mjölkfria dieter och dieter som inkluderar den dagliga litern mjölk måste inse att mjölk (och dess olika produkter), långt ifrån att besitta ”bestämda sjukdomsresistenta krafter”, i sig själv är en orsak till en icke obetydlig mängd sjukdom.

Den enda gången mjölk förbättrar hälsan är när den läggs till en diet som är hopplöst otillräcklig vad gäller många viktiga näringsämnen. När ett brett urval av vegetabiliska livsmedel, särskilt råa frukter och nötter, inte finns tillgängligt, vilket är fallet för de isolerade schweizarna och vissa andra primitiva

grupper, är tillsatsen av mjölk tillrådlig för att tillhandahålla de mineraler, vitaminer och förstklassiga proteiner som annars skulle saknas. Men den välbalanserade fruktarian-kosten tillgodoser tillräckliga mängder mineraler, vitaminer, förstklassiga proteiner och alla andra nödvändiga näringsämnen. Den behöver inte kompletteras med mjölk eller något annat animaliskt livsmedel. Faktum är att sådana tillsatser snarare är skadliga än till hjälp.

Vad som här har sagts angående mjölk gäller med lika eller större kraft för ost. Detta livsmedel är helt enkelt en koncentration av mjölk, och förutom att det förkroppsligar alla de tvivelaktiga egenskaperna hos den produkt som det är tillverkat av, är det vanligtvis kraftigt saltat. Ost som mognar under en lång tidsperiod innehåller miljontals förruttnelsebakterier och befinner sig i ett tillstånd av nedbrytning. Av alla produkter gjorda av mjölk är den den mest anstötliga.

DEN IDEALA KOSTEN

Med hänsyn till alla föregående fakta blir det uppenbart att växtbaserade livsmedel inte bara är kapabla att upprätthålla liv när de används som den enda källan till näringsämnen, utan att de kan stödja livet på ett sätt som tillåter den finaste fysiska utvecklingen och den största friheten från sjukdomar. Människan är ett frugivort (fruktätande) djur och trivs bäst på fruktarian-kost. Under större delen av sin historia verkar hon ha använt andra dieter, men hon har inte levt väl på dem. Hon har överlevt, det är sant, men vi är intresserade av mer än bara överlevnad. Vi vill ha optimal hälsa, den allra högsta som kan byggas. För att uppnå det måste vi erkänna våra näringsbehov, och dessa kräver en fruktarian-kost.

Med fruktarian-kosten får du möjligheten att höja dig över den primitiva människans hälsostandard. Ingen ära tas från överlägsenheten hos den primitiva människans föda jämfört med de konventionella livsmedlen hos civiliserade raser genom att erkänna det högre värdet av den fruktarianska kostregimen. Den fruktarianska kosten tillåter dig helt enkelt att gå ett steg längre än den primitiva människan. Den ger dig fördelen av inte bara oprocessad mat utan också ett system för ätande som eliminerar användningen av de sjukdomsframkallande produkterna från djurriket.

Vid planeringen av den perfekta kosten måste två grundläggande principer användas som vägledning. Endast naturliga, otillagade, oraffinerade, obearbetade och oförändrade livsmedel får användas, och dessa måste väljas från växtriket. Råa växtbaserade livsmedel är idealiska för människan. De kommer att stödja livet på högsta möjliga nivå och tillhandahålla den största

frihet från sjukdom. En orubblig regel bör fastställas att aldrig äta mat som har tillagats eller erhållits från något annat än växtriket. De som följer denna regel kommer att ha tagit det enskilt största steget i sin strävan efter ett levnadssätt som bevarar deras fysiologiska ungdom under längsta möjliga tidsperiod.

KAPITEL 9

Hur du planerar dina måltider

De hygieniska metoderna för att tillaga livsmedel och balansera menyer

Ända sedan Homeros dagar i det antika Grekland har råd skrivits om konsten att tillaga mat så att den blir så välsmakande som möjligt. Homeros beskrev de grekiska metoderna för att tillaga kött men gav inte mycket verkliga kulinariska råd. *Deipnosophistae* av Athenaios var den antika världens grundläggande matlagningskatalog. Den erbjöd ett brett urval av viner och rätter, varvat med mycket poesi och samtal, inklusive några av den berömda Sapfos skrifter.

Det lämnades dock åt romarna att ge kokkonsten en förstklassig och ansedd ställning. Hela det romerska livet kretsade kring gommens njutningar. Dessa människor levde för att äta i en nästan bokstavlig mening. De gav världen några av de mest omfattande instruktionerna för att motverka effekterna av överätande efter att de hade etablerat denna sedvänja som en nationell institution. Den typiska romerska festmåltiden var en blandning av frosseri och kräkningar, där det sistnämnda etablerades som det grundläggande botemedlet för det förstnämnda.

Under den mörka medeltiden gick hela kokkonsten under tillsammans med allt annat. Detta var dock inte någon större förlust; det fanns inget i den antika kokkonsten som var värt att rädda. Återfödelsen av intresset för matlagningsrecept i slutet av 1300-talet grundades på de gamla romarnas principer; överätande uppmuntrades och livsmedel rekommenderades för sin smak, oavsett vilken effekt de kunde ha på matsmältningsorganen. Vid 1600-talet hade varje ansedd kokbok en bilaga som gav detaljerade instruktioner för att bekämpa de skadliga effekterna av matsmältningsbesvär, förstoppning och gikt, åkommor som erkändes bero på överätande och användning av fet, kraftigt kryddad mat. Författaren till varje kokbok kände heder

tvungen att förklara hur man motverkar den effekt som hans recept och menyer framkallade.

I början av 1900-talet tog författare bort avsnitten om patologi och medicinsk rådgivning från sina kokböcker. Folk började äta lite mer förnuftigt; sallader fick en ny plats i menyplanerna och ett socialt ogillande kopplades till frosseri och expanderande midjemått. Förbättringarna i kokböckerna var dock i liten skala; recept och menyer baserades fortfarande inte på den tillgängliga näringskunskapen. Det gör de inte än i dag. Moderna kokböcker erbjuder recept som inte på något sätt är önskvärda ur en hygienisk synvinkel. De innehåller i allmänhet livsmedel som vitt mjöl, flott, med socker, kryddor, salt och vinäger som sina främsta ingredienser, och är helt utformade för att tilltala användarens perverterade smaksinne, utan minsta hänsyn till kroppens näringsbehov.

Något bättre är kanske de så kallade balanserade menyerna från universitetsforskare som i åratal inte har talat om mycket annat än ”skyddande livsmedel”. Dessa menyer inkluderar kaffe, te, salt, vitt socker, vitt bröd och andra skadliga livsmedel. De kan bäst skiljas från de mer konventionella menyerna genom det faktum att de är berikade med större mängder mjölk, frukt och grönsaker. Detta är en förbättring, men bara en mycket liten sådan; den är förvisso av ringa betydelse ur en hygienisk synvinkel.

Med utvecklingen av ”hälsokostindustrin” kom en ny matlagningskonst som uteslöt raffinerade livsmedel från recepten. Detta var ytterligare en förbättring; det tillät dig att använda en primitiv typ av kost. Ett stort antal kokböcker som följer denna plan har publicerats. Fullkorn, sojamjöl, råsocker, honung, osvavlad melass, vegetabiliskt salt, smör, vegetabiliska oljor och örter rekommenderas framför andra ingredienser. Frukt, grönsaker, fullkornsbröd, kött, mjölk och ägg är baslivsmedlen i menyerna. Detta är allt gott och väl för dem som nöjer sig med halvmesyrer. Men det måste förkastas av hygienister som varande för konservativt. En radikal revolution av metoderna för matberedning behövs.

Ingen kokbok kan baseras på den moderna näringsvetenskapen. Själva matlagningen måste avskaffas som ett sätt att tillaga mat, en ny kulinarisk konst behövs, en som baseras på tillagning av råa livsmedel. I köket måste rivjärnet, strimlaren, hackkniven, juicepressen och mixern ersätta spisen. Maten måste vara välsmakande men de

behöver inte tillagas och raffineras för att bli sådana.

Här finner du recept och menyer som kräver de finaste typerna av livsmedel, de från växtriket så som de återfinns i sitt helt naturliga tillstånd. Endast ett litet antal anges. Men de kan tjäna som modell för all din matlagning. Med lite experimenterande kommer du att kunna skapa många nya lockande rätter som är både hälsosamma och en fröjd för smaksinnet. De hundratals och åter hundratals läckra livsmedlen från växtriket, och de tusentals varianterna av dessa livsmedel, möjliggör måltider som saknar motstycke när det gäller smak och smaklighet. Sant är att de flesta av dessa livsmedel ännu inte har gjorts tillgängliga i de flesta delar av världen, men det finns vanligtvis tillräcklig variation för att tillåta en framgångsrik tillämpning av den frugivora kosten. Allteftersom efterfrågan på ökade mängder och sorter av växtbaserade livsmedel uppstår, kommer nya leveranser att bli tillgängliga. Moderna transportmöjligheter tillåter förflyttning av växtbaserade livsmedel till alla områden i USA och erbjuder ett potentiellt sätt att förse restauranger, cafeterior, hemmafruar, sjukhus och sanatorier med ett brett utbud av frukter, grönsaker och nötter under alla årstider. Den nuvarande bristen på många av dessa livsmedel i de norra delstaterna under vintermånaderna är endast ett resultat av brist på efterfrågan från allmänheten.

Tropiska frukter är i synnerhet en sällsynthet i de flesta regioner i den tempererade zonen. Praktiskt taget ingen kan erhålla ett brett utbud av dessa livsmedel under alla årstider. Även i de tropiska regionerna förblir fruktodlingen underutvecklad och det råder brist på tropiska frukter. Invånare i subtropiska regioner som Florida, södra Kalifornien och Medelhavsområdet kan använda åtminstone några av de tropiska frukter som ofta finns tillgängliga i dessa regioner. För det mesta kommer dock invånarna i USA, åtminstone för närvarande, att behöva avstå från användningen av de flesta av dessa livsmedel. Bananer, apelsiner, grapefrukt, citroner, lime, dadlar, fikon och mango — dessa är ungefär de enda tropiska och subtropiska frukter som för närvarande finns tillgängliga i de flesta delstater. I framtiden kan vi dock, om efterfrågan uppstår, förvänta oss att ett bredare utbud av tropiska frukter finner sin plats på frukt- och grönsaksmarknaderna. Bland de många frukter som skulle kunna vara lämpliga för transport till de tempererade regionerna finns: cashewäpplen, sockeräpplen, stjärnäpplen, rosenäpplen, imbus, ambarellas, röda mombinplommon, gula mombinplommon, cherimoyas, kirimojor, ilamas, soncoyas, papayor, söta granadillor, lila granadillor, jättegranadillor, capulins,

loquats, manzaniiias, icacos, ananasguavor, jordgubbsguavor, pitangas, feijoas, jaboticabas, grumichamas, litchis, longans, rambutans, sapodillas, sapotes, canistels, kakis, mangostaner, jackfrukter, durianer, tunas, carissas och carambolas. Vissa av dessa frukter är i själva verket väl lämpade för odling i de subtropiska regionerna i USA. Eftersom de är människans mest välsmakande livsmedel, är deras omfattande odling ett av dagens mest trängande behov.

Recept och menyer som innehåller rikliga mängder tropiska frukter bör anses vara överlägsna alla andra ur såväl hälso- som smakperspektiv. Människan är ett tropiskt djur, och även om han kan leva väl i de tempererade regionerna med hjälp av sådana konstgjorda hjälpmedel som kläder och moderna värmeapparater, förblir han bäst lämpad för de tropiska regioner där han troligen började sin evolutionära härkomst. Likaså är maten från tropikerna bäst lämpad för att stödja mänskligt liv. Den stora variation och det överflöd som de finns i tjänar på ett beundransvärt sätt människans behov. Detta betyder inte att tropikerna är en nödvändig förutsättning för god hälsa, inte heller betyder det att de växtbaserade livsmedel som odlas i den tempererade zonen inte är av stort värde. Det betyder bara att vi bör anstränga oss för att balansera vår kost med tropiska frukter, snarare än att begränsa oss till standardfrukter, grönsaker och nötter från de tempererade regionerna. Kom ihåg att variationen i kosten alltid ökar kostens värde, förutsatt att den ökade variationen endast inkluderar hälsosamma livsmedel. Ett begränsat urval av växtbaserade livsmedel (upp till en viss gräns) kan ge god hälsa. Det är överlägset antingen en moderniserad eller primitiv kost, men det kan aldrig mäta sig med den kost som innehåller både livsmedel från den tempererade zonen och ett brett utbud av tropiska frukter, nötter och växter.

LÄGG TILL GRÖNSAKSJUICER I DIN KOST

Om du har en elektrisk grönsaksjuicepress kan du göra dina måltider mycket mer aptitretande. Dessa juicepressar kan köpas i olika butiker för köksutrustning och hälsokostbutiker. De gör det möjligt för dig att göra många läckra juicer från inte bara grönsaker utan även från frukter som persikor, päron, äpplen och bär. Många grönsaksjuicer är välsmakande i sin rena oblandade form, medan andra bör blandas med ytterligare juicer. Lite experimenterande gör att du kan hitta precis vilka kombinationer som är mest tilltalande. Följande ges som exempel:

1. Morötter
2. Morötter och selleri
3. Morötter, selleri, spenat och persilja
4. Gurka och grapefruktjuice
5. Rödbetor och ananas
6. Rödbetor och äpplen
7. Grön paprika, selleri och citronjuice
8. Morötter och äpplen
9. Morötter, selleri och äpplen
10. Morötter, selleri och persilja
11. Jordgubbar
12. Hallon
13. Äpplen
14. Päron
15. Persikor
16. Ananas
17. Selleri

MIXERN

Det finns också många fina drycker som kan tillredas med mixern, matberedaren eller "fletcherizern", som den ofta kallas. Denna elektriska maskin gör det möjligt för dig att göra de mest utsökta dressingar för sallader genom dess förmåga att delvis flytande-göra livsmedel såsom bananer och avokado. Den tar bort behovet av att mosa dessa livsmedel för hand för att ge dem en lämplig konsistens för användning som dressing. Dessutom tillåter mixern flytande-görande av sallader, nötter och andra livsmedel för de personer som finner dem svåra att tugga på grund av dåliga tänder.

ATT AVLÄGSNA ARSENIK FRÅN LIVSMEDEL

När du gör sallader, juicer och flytande måltider, var noga med att använda helt rena livsmedel. Skaffa osprutad frukt och grönsaker om möjligt. Men om de har blivit sprutade är det lämpligt att tvätta dem i en 1-procentig lösning av saltsyra med tre liter vatten, eller genom att blanda en 10-procentig lösning av saltsyra med nio delar vatten. Blandningen kan sedan användas för flera tvättar och bör förnyas var tredje dag. Var noga med att skölja dina frukter och grönsaker mycket noggrant efter att ha använt saltsyralösningen. Det är en god idé att odla frukt och grönsaker i din egen trädgård om du kan, för då kan du vara säker på att de inte är sprutade med arsenik, och du behöver inte besvära dig med lösningen av saltsyra. (Vinäger kan också användas som rengöringsmedel.)

LIVSMEDELSVAL

Med följande recept och menyer som förebilder bör du kunna följa en hälsosam näringsplan. Det kommer att noteras att de sallader och måltider som föreslås innehåller en stor variation av livsmedel. Endast ett fåtal personer — de som bor där dessa livsmedel finns tillgängliga — kan följa dessa recept helt utan avvikelser. Detta hindrar dock inte majoriteten från att göra en praktisk tillämpning av dem. De erbjuds endast som en vägledning till en bättre näringsplan. De representerar en grad av förträfflighet som du bör närma dig så nära som utbudet och det allmänna urvalet av livsmedel tillåter. Bli inte orolig om du inte kan få tag på alla de livsmedel som nämns. Ersättningar kan alltid göras; det finns inga oumbärliga livsmedel. Det är endast de allmänna klasserna av livsmedel, frukterna, gröna växter och nötter, som bör inkluderas i varje menyplan. Det är en god idé att inkludera minst ett livsmedel från var och en av dessa klasser i din kost varje dag. Begränsat urval av klasser görs endast vid eliminationsdieter.

Kom ihåg att det inte bara är vad du äter som räknas, utan också hur du äter. Alla livsmedel i den råa fruktarian-dieten bör tuggas mycket noggrant; de bör endast ätas när det finns en tydlig önskan om mat och aldrig vid stor mental eller fysisk påfrestning. Det skadar dig inte att hoppa över en måltid då och då, men att överäta, även okokt växtbaserad mat, är definitivt skadligt. Användningen av livsmedlen i dessa salladsrecept och menyer, i kombination med noggrann tuggning, verklig hunger och måttfullhet i mängd, bygger den bästa hälsan. Det ger dig den största försäkring man kan ha mot sjukdom och ålderdomssvaghet.

SALLADER

SELLERI — NÖTSALLAD

4 stjälkar selleri, skivade
1 grön paprika, finhackad
Persilja
2 stora tomater
1/2 kopp rivna nötter

Skär tomaterna i små bitar och blanda med sellerin och den gröna paprikan. Tillsätt en blandning av apelsin- och citronjuice som dressing. Använd salladsblad som bädd för denna sallad och strö över rivna nötter. Garnera med persilja.

ÄPPELSALLAD

3 1/2 koppar tärnade äpplen
1 kopp skivad selleri
1 kopp tärnad banan
1/2 kopp russin

Blanda ingredienserna och servera i salladsskålar av salladsblad.

AVOKADO-ÖVERRASKNING

1 stor mogen avokado
3 skivor färsk ananas
1/2 kopp skivad selleri
1/4 kopp hackad mandel

Tärna avokadon och ananasen och blanda alla ingredienser.

AVOKADO – APPELSINSALLAD

2 koppar tärnad avokado
4 apelsiner
1 kopp skivad selleri

Skiva apelsinerna och blanda med avokadon och sellerin. Servera på krispiga gröna blad utan dressing.

AVOKADO – ANANASSALLAD

2 skivade avokador
1 skivad grapefrukt
1 skivad ananas
2 skivade äpplen

Arrangera fruktskivorna på salladsblad.

BRASILIANSK SALLAD

1 kopp hackad ananas
1/2 kopp skivad selleri
1/2 kopp paranötter

Hacka paranötterna i små bitar och blanda alla ingredienser. Tillsätt endiv- och persiljeblad. Servera på gröna blad.

BANAN – DADELSALLAD

1 kopp hackade dadlar
2 koppar tärnad banan
1 kopp tärnad selleri

Blanda ingredienserna och servera på färska gröna blad, helst salladsblad.

FRUKT-COLESLAW

1 kålhuvud, strimlat
2 äpplen, tärnade
3 koppar tärnad ananas
1 kopp skivad selleri

Blanda alla ingredienser och servera på krispiga romansalladsblad.

MANGONJUTNING

2 mangofrukter
2 bananer
2 äpplen
1 kopp dadlar

Skär mango, äpplen och bananer i små bitar; dela dadlarna i halvor. Blanda alla ingredienser.

GRÖNSAKS- OCH NÖTSALLAD

1 litet knippe persilja
1 litet huvud romansallad
1/2 kopp hackad söt paprika
1 kopp skivade paranötter
1 kopp tomater

Blanda nötter, tomater och paprika. Placera på salladsblad.

REGNBÅGSSALLAD

1 litet huvud rödkål
2 morötter
2 matskedar persilja
2 majrovor
1 stor rödbeta

Riv majrovor, morötter och rödbetor; strimla kålen. Lägg upp i regnbågsformation på strimlade salladsblad. Strö över hackad persilja.

FRUKTRULLAR

1 kopp dadlar
1 kopp svarta fikon
1 kopp kärnfria russin

Kör dadlar, fikon och russin genom en köttkvarn och kavla ut till ett platt lager. Skär i skivor.

KAPITEL 10

De bästa källorna till mineraler och vitaminer

Att erhålla de nödvändiga elementen i deras organiska form

Den moderna vetenskapen har slutgiltigt bevisat att kroppen kräver ett brett utbud av mineraler och vitaminer för att vara frisk. Den har visat att alla typer av djur, inklusive människan, dukar under för sjukdom om ens ett av dessa element saknas i kosten. Den har visat att hälsa genom hela djurriket är beroende av de levande vävnadernas kemi, och att denna kemi bestäms av mängden mineraler och vitaminer i den mat som äts. De folkslag som får i sig de största mängderna av dessa element i sin kost besitter den största motståndskraften mot sjukdomar.

Kommersiella intressen var snabba med att förstå innebörden av dessa upptäckter. De insåg det faktum att om mineraler och vitaminer var av så stort värde, skulle allmänheten förr eller senare börja använda de livsmedel som innehöll dem i störst mängd. Från denna utveckling kunde läkemedels- och kemiföretagen inte dra nytta. Därför isolerades och koncentrerades mineralerna till små tabletter, och vitaminerna skapades syntetiskt och lades också i tablettform. Tabletterna såldes i sin tur till allmänheten som substitut för naturliga livsmedel. Under denna plan skadades inte de grundläggande livsmedelsindustrierna – de som tillverkar vitt mjöl, produkter av vitt mjöl, vitt socker, raffinerade spannmål och denaturerade livsmedel av alla slag – det minsta, och de kemiska industrierna fick möjligheten att skörda de största vinsterna. Tillverkningen av mineral- och vitaminkoncentrat blev själva grundvalen för vissa av dessa industrier.

Fakta angående dessa koncentrat överensstämmer inte med de populära åsikterna och reklamens påståenden. Tillverkning och försäljning av mineral- och vitaminkoncentrat är, i alla praktiska avseenden, en ekonomisk svindel. Det dagliga behovet av mineraler och vitaminer kan inte tillgodoses genom att använda speciella tabletter, kapslar och koncentrat. Inga speciella koncentrerade preparat kan ersätta behovet av naturliga livsmedel. Ur en hygienisk synvinkel är dessa produkter inte bara onödiga utan direkt skadliga. Det finns inget utrymme i en hälsosam kost för isolerade vitaminer och mineraler av något slag.

Du behöver mineraler och vitaminer. Det är ett bevisat faktum. Men alla mineraler och vitaminer är inte desamma. En mineral kan vara nödvändig för människans hälsa i en form och skadlig i en annan. Och detsamma gäller för vitaminer. De bevis som finns idag tyder på att dessa element kan vara både livräddare och gifter. En enda mineral kan vara absolut nödvändig för hälsan, medan samma mineral, i en annan form, kan orsaka omedelbar död.

ORGANISKA OCH OORGANISKA MINERALER

Mineraler delas in i två distinkta typer. Det finns de organiska mineralerna som finns i levande materia, och de oorganiska mineralerna som finns i jord, stenar, aska och andra jordiska element som inte besitter liv. Till exempel är järn, kalcium, fosfor och andra mineraler som finns i sallad, apelsiner, druvor, äpplen, valnötter, mandlar och andra vegetabiliska livsmedel organiska. Likaså är alla mineraler som finns i djurkött eller animaliska produkter såsom mjölk och ägg organiska. Ordet *organisk* avser egentligen det som är levande. Ordet *oorganisk* avser jordens råa element som finns i den döda, inerta massan. Oorganiska mineraler är också de som framställs i laboratorier genom att reducera livsmedel till aska och sedan separera de olika mineralerna och mineralföreningarna som frigörs när livsmedlet bryts ner. Mineralerna i växt- och djurmaterial är organiska endast så länge detta material behåller en viss likhet med sin levande cellstruktur. Efter dess död, när det förmultnar, bryts det ner i sina beståndsdelar, mineralerna frigörs och alla blir återigen en del av jorden i en oorganisk form.

Nu uppstår frågan om exakt hur de organiska mineralerna skiljer sig i strukturen från de oorganiska mineralerna. Detta är något som ingen kemist någonsin har kunnat svara på. Det är omöjligt att isolera den organiska mineralen och därmed göra den tillgänglig för analys. Allt liv existerar i en komplex blandning. Växtens organiska mineraler är oskiljaktigt kombinerade med varandra och även med växtens vitaminer. Så länge växten inte bryts ner till aska förblir dessa mineraler kombinerade. Ingen kan separera dem. Isoleringen av mineraler sker först efter att växtstrukturen är helt nedbruten, och vid det laget kan mineralen inte längre förbli organisk. Det är möjligt att den enda skillnaden mellan de organiska och oorganiska mineralerna ligger i den kombination i vilken de återfinns. Den organiska

kombination kan vara allt som skiljer växtens liv från jordens tillstånd. Livet självt kan vara en ren fråga om kemiska kombinationer. Och dessa kombinationer kan vara den avgörande faktorn för att ge de organiska mineralerna kraften att stödja djurliv (men inte växtliv) och för att ge de oorganiska mineralerna kraften att stödja växtliv (men inte djurliv). Men vad skillnaden mellan organiska och oorganiska mineraler kan vara är inte det som främst berör oss här. Det viktiga är att upptäcka skillnaden mellan effekterna av dessa oorganiska och organiska element. Just varför effekterna av de respektive elementen skiljer sig åt är en hemlighet som vi får överlämna till Naturen, åtminstone för närvarande.

EFFEKTERNA AV OORGANISKA MINERALER

Människokroppen består av 16 huvudsakliga mineralämnen. Dessutom finns det många andra som förekommer i kroppen i endast små spår. Dessa kallas spårämnen. Alla dessa ämnen finns i kroppen i sin organiska form och de erhölls från växt- och djurföda i sin organiska form. Denna överföring av mineraler från växt- och djurföda till människan är i sig ett tecken på mineralernas oumbärlighet i deras organiska form. Om oorganiska mineraler vore kapabla att stödja djurliv, skulle människan kunna leva på vanlig jord istället för på växter. Men människan kan inte leva på jord; inte heller kan hon leva på finmalda stenar eller aska, även om dessa innehåller alla de mineraler som finns i människokroppen. Dessa livlösa källor till oorganiska material kommer, när de används som djurföda, inte bara att misslyckas med att stödja liv, utan de tenderar att förstöra det. Som födokällor är oorganiska mineraler endast till för växter.

Majoriteten av rena, obundna, oorganiska mineraler kommer att framkalla flera sjukdomssymtom eller omedelbar död om de intas även i små mängder. Bara några få korn oorganisk fosfor är en dödlig dos, och endast ett milligram obundet oorganiskt kalium krävs för att orsaka död. Oorganiskt jod och oorganisk arsenik är också bra mediciner för dem som vill ha en snabb utväg. Oorganisk arsenik har använts som ett medel för självmord och överlagt mord i årtionden. De flesta av de andra organiska mineralerna är mindre giftiga. Stora doser av dem krävs innan döden inträffar. Men den enda skillnaden här är en fråga om grad; de oorganiska mineralerna är alla skadliga för djurliv, även om vissa är mer skadliga än andra.

Medicinsk vetenskap var den första att använda oorganiska mineraler. Läkare använde dem som mediciner för specifika sjukdomar. Patienterna led svårt under denna plan; visserligen undertrycktes symtomen ibland tillfälligt, men mineralet lades därmed till orsaken till sjukdomen. Patienterna dödades inte omedelbart av mineralerna endast för att läkarna ordinerade mycket små doser. Ju giftigare mineralet var, desto mindre ordinerade de, och de var alltid noga med att hålla sig under den dödliga dosen. Kanske dog några patienter även efter de små doserna, men majoriteten lyckades överleva.

Näringsforskarna i universitetslaboratorierna var nästa grupp att använda oorganiska mineraler. De använde dem dock för experimentella snarare än medicinska ändamål. I tusentals experiment med vita råttor användes oorganiska mineraler i mycket stor utsträckning. Sådana experiment pågår faktiskt fortfarande. För att lära sig mer om effekterna av mineralbrist placerar forskarna råttorna på mycket begränsade dieter som helt saknar vissa essentiella mineraler. Nästan undantagslöst blir råttorna sjuka, och deras typ av sjukdom beror på vilka mineraler som saknas. Forskarna ger sedan råttorna mycket små mängder av det saknade mineralet. Eftersom organiska mineraler inte kan isoleras, tillför de mineralet i dess oorganiska form. Ibland tillfrisknar råttorna. Forskaren tillkännager sin upptäckt för världen, och nya sjukdomsbotande krafter tillskrivs det oorganiska mineral som använts. Antagandet görs sedan att oorganiska mineraler är lika värdefulla som organiska mineraler som förebyggande av sjukdom eller botemedel mot sjukdom.

På ytan kan det verka som om näringsforskaren har rätt — oorganiska mineraler kan vara lika värdefulla som organiska mineraler. Men en närmare observation ger en annan bild. Råttorna verkar bli hjälpta av de oorganiska mineralerna endast för att deras kroppar stimuleras att motstå införandet av en giftig substans. Denna tillfälliga stimulering är samma sorts ”hjälp” som en person med huvudvärk får när han dricker en kopp kaffe. Införandet av vilket gift som helst i kroppen framkallar dess energier för att göra motstånd. Denna kroppsliga försvarsaktivitet misstas för förbättring, medan det i själva verket bara är enervation (kraftlöshet). Det oorganiska mineralet är alltid ett gift och måste elimineras. Den ansträngning som krävs av kroppen för att göra detta kommer att tömma dess energier och resultera i mer svaghet och sjukdom senare.

Man måste komma ihåg att i de råttförsök där viss skenbar nytta observerades, användes endast mycket små mängder oorganiska mineraler. Stora mängder oorganiska mineraler, sådana som normalt förekommer i sin organiska form i naturliga livsmedel, framkallar ofta mycket toxiska reaktioner hos råttorna. Toleransnivån för oorganiska mineraler är mycket låg. Medan tio grains av vissa mineraler tolereras i deras organiska tillstånd, kommer ofta bara några få grains av samma mineral, när det används i sin oorganiska form, att orsaka allvarlig sjukdom och ibland till och med död.

Ingen har någonsin bevisat att tillsats av oorganiska mineraler till en kost ger någon förbättring av hälsan. Tvärtom tyder bevisen på motsatsen.

De mineraltabletter som säljs i apotek och hälsokostbutiker måste nödvändigtvis innehålla oorganiska snarare än organiska mineraler. Man är alltid noga vid tillverkningen att endast använda så mycket mineral som kan intas utan att framkalla symtom som låter användaren veta att han blir förgiftad. Detta kräver endast minimala mängder mineraler i varje tablett. Men även dessa små mängder kan orsaka allvarlig skada. Endast en mycket liten mängd oorganiskt kalcium med syntetiskt vitamin D krävs i den gravida moderns kost för att orsaka en markerad förkalkning av hennes njurar samt en partiell slutning av fontanellöppningen i spädbarnets huvud. Den sistnämnda avvikelsen gör att spädbarnets huvud inte kan forma sig efter förlossningskanalens form och storlek, och som ett resultat blir förlossningen mycket svår och smärtsam. Trots detta faktum anses det vara det sundaste näringsrådet att rekommendera en kombination av oorganiskt kalcium med vitamin D till gravida mödrar. Dessa människor behöver kalcium och det i stora mängder, men de behöver det i dess organiska form. Kosten hos många primitiva folk innehåller tio gånger minimibehovet av organiskt kalcium, men hos dem är barnafödande mycket lätt och det förekommer ingen förkalkning av njurarna. Det är endast det oorganiska mineralet, även när det tas i mycket små mängder, som framkallar dessa symtom.

De skadliga effekterna av oorganiskt fluor på människokroppen har noterats på de platser där dricksvattnet innehåller mer än två miljondelar av detta mineral. Tänderna hos de människor som dricker detta vatten regelbundet blir missfärgade och fläckiga. Dessutom blir tänderna ofta genomskinliga (det vill säga, de förlorar sin vita normala färg). I vissa fall får de gropar. Men de

tänder är inte det enda som lider av fluorförgiftning. Hela kroppen påverkas, med särskild tonvikt på skelettet. Symtomen är ofta allvarliga och inkluderar, förutom tandbesvär, fördröjd förbening av bindväven, nedsatt aptit, diures, brunststörningar, viktminskning, anorexi, en stor genomskinlighet i benen, samt uppmjukning och förtjockning av vissa ben. Och kom ihåg, detta är resultatet av en jämförelsevis liten mängd oorganiskt fluor. Du får i dig fluor varje dag i din mat men lider inte som följd. Snarare gynnas du, för kroppen behöver organiskt fluor. Det är endast oorganiskt fluor som ger sjukdomssymtom. Det oorganiska mineralet klor tillsätts i vattnet i de flesta städer. Kloret ska enligt uppgift rena vattnet och döda många typer av bakterier; det dödar även människor. Endast människorna dödas långsammare. De förgiftas långsamt år efter år genom hela livet. Oorganiskt klor är dödligt när det tas i stora mängder. Under första världskriget användes det vid tillverkning av giftgaser. Mängden klor i stadsvatten är inte tillräcklig för att ge symtom på omedelbar förgiftning, men det är utan tvekan en bidragande orsak till mycket sjukdom. Det organiska klor som finns i livsmedel är dock nödvändigt för bästa hälsa.

Kanske ett av de mest dödliga av alla oorganiska mineraler är jod. Detta grundämne har använts i många år som ett förebyggande medel mot struma. Det mesta av det salt som säljs idag är jodberikat; det vill säga, små mängder oorganiskt jod tillsätts i det. Vattenförsörjningen i de flesta stora städer är fortfarande fri från oorganiskt jod, men många försöker göra tillsatsen av detta mineral till allt dricksvatten till ett standardförfarande. För några år sedan var det vanligt att tillsätta jod i dricksvatten. Läkare rekommenderade proceduren mycket starkt. Resultaten av metoden var dock inte så goda. Till och med så lite som en droppe oorganiskt jod ger ofta de mest toxiska symtomen, varav de främsta är magbesvär och svåra hudutslag. Eksem uppstår ofta till följd av jodförgiftning. När det gäller faktiska dödsfall som inträffar till följd av användning av oorganiskt jod, är dessa vanligare än vad man i allmänhet tror. En droppe oorganiskt jod per dag under en lång tidsperiod har i sig varit den enda orsaken till vissa dödsfall. Den verkliga källan till det enda ofarliga jodet är naturlig mat. Organiskt jod som det finns i mat är effektivare än oorganiskt jod som förebyggande medel mot struma och det ger inga toxiska symtom, även när det används i stort överskott av kroppens behov.

Berättelsen om jod, klor, fluor och kalcium liknar den för de andra oorganiska mineralerna. Nästan undantagslöst fungerar dessa mineraler som irriterande ämnen för levande vävnader. När de läggs till den vanliga menyn är oorganiska mineraler bara så många extra gifter som kroppen måste göra sig av med. För varje sjukdom de kan tyckas förebygga, producerar de faktiskt flera till, och dessa är ofta allvarligare än den ursprungliga sjukdomen. Så för din hälsas skull, undvik oorganiska mineraler av alla slag. Ta inte mineraltabletter, piller eller koncentrat under några omständigheter. Använd destillerat vatten framför klorerat stadsvatten eller vatten som innehåller mycket fluor. Om du inte kan köpa destillerat vatten, köp en vattendestillator så kommer du att kunna ta bort de oorganiska mineralerna från vattnet själv. Dessutom bör du aldrig använda köksredskap av aluminium eftersom dessa korroderar mycket lätt och en del av aluminiumet hamnar i maten. Använd växter som inte har besprutats med oorganisk arsenik, eller om detta är omöjligt, se till att du tar bort all arsenik från växterna innan du använder dem. Undvik oorganisk natriumklorid som i allmänhet är känd som bordssalt och var särskilt försiktig med att inte använda den jodiserade produkten. Håll dig helt enkelt borta så mycket som möjligt från användningen av alla oorganiska mineraler. Få dina mineraler från växtriket, eller i näst bästa fall, från djurriket. Dessa mineraler kan din kropp använda mest effektivt. De är fullt tillräckliga för att förebygga alla bristsjukdomar och de kommer inte att förgifta dig.

SYNTETISKA VITAMINER

Många av de fakta som gäller för mineraler gäller även för vitaminer. Du behöver vitaminer — massor av dem. Vitaminer är minst lika viktiga för hälsan som mineralerna är. Du behöver dem dock endast i deras naturliga form. Vitaminer måste, precis som mineraler, finnas i organiska kombinationer med andra element. Värdet av varje vitamin beror på det sätt som det är kombinerat. I sin organiska kombination ger vitaminer inga toxiska reaktioner; de tillgodoser dina behov på ett idealiskt sätt.

De flesta vitaminer kan isoleras på samma sätt som mineraler kan isoleras. Maten måste brytas ner till en aska så att kemisten kan återvinna vitaminerna i deras rena, okombinerade tillstånd. Vissa av vitaminerna kan också skapas syntetiskt i laboratoriet. Dessa liknar de isolerade vitaminerna som tagits från maten och de ger liknande effekter. De isolerade vitaminerna och de syntetiska

vitaminer (som också är isolerade) kan jämföras med oorganiska mineraler, och de naturliga vitaminerna med de organiska mineralerna.

När det gäller de toxiska reaktioner som följer vid användning av isolerade vitaminer, oavsett om de är framställda syntetiskt eller utvunna ur livsmedel, är dessa inte lika allvarliga som de som följer vid användning av oorganiska mineraler. Men icke desto mindre fungerar de som gifter och är en orsak till sjukdom. Vitamin B och D är de mest skadliga när de tas i mycket stora doser i sina isolerade tillstånd. Syntetiskt vitamin D användes tidigare i stor utsträckning vid behandling av artritpatienter, men det upptäcktes snart att det gjorde mer skada än nytta. Om det tas i små mängder hjälper det inte alls mot artriten, men när massiva doser används, vilka tycks resultera i en liten förbättring, skadas patienten på så många andra sätt att behandlingen inte längre anses praktisk. De främsta skadeverkningarna i dessa fall är hjärtlesioner och kalciumavlagringar i kroppen. Pyridoxin och tiamin, två medlemmar av B-vitamin-komplexet, är kända för att försämra hälsan när de tas i stora mängder i sin isolerade form. Pyridoxinet tenderar att orsaka för tidig gråhårighet; tiaminet orsakar flera tecken på toxicitet, inklusive hypertyreos och högt blodtryck. När stora mängder isolerat vitamin A injiceras i kaniner utvecklar djuren hudförändringar, förtunning av benstommen, inre blödningar och alopeci. Människor kan reagera något annorlunda, men det är osannolikt att de förblir oskadda.

Det hävdas ofta att det naturliga vitamin A, så som det finns i mat, ger toxiska symtom när livsmedel som är mycket rika på detta element används i stor utsträckning. Men det finns egentligen inga bevis för detta. Fiskleveroljor är den rikaste kända källan till vitamin A. När de tas i stora mängder skadas hjärtvävnaden ofta irreparabelt, och andra sjukdomssymtom utvecklas också. Men detta beror inte på närvaron av vitamin A. Oljorna från fisklever är skadliga i sig själva, oavsett mängden vitamin A de innehåller. Det är anmärkningsvärt att användningen av fiskleveroljor innehållande så lite som 5 000 enheter vitamin A har varit kända för att ge symtom på hjärtpåverkan, medan gröna och gula grönsaker som innehåller lika mycket eller långt mer av detta vitamin (i form av karoten) inte ger annat än gynnsamma effekter.

Användningen av syntetiska vitaminer i ett flertal experimentella tester på människor visar att dessa element inte ger någon

någon som helst förbättring av hälsotillståndet. I en serie av dessa experiment användes tre grupper av patienter. Den första gruppen fick syntetiska vitaminer; den andra gruppen fick inga syntetiska vitaminer; och den tredje gruppen fick piller som de fick veta innehöll syntetiska vitaminer men som i verkligheten inte innehöll några alls. Medlemmarna i den första gruppen sa att de kände sig bättre med de extra syntetiska vitaminerna. Men det gjorde även den tredje gruppen. Det enda värdet av vitaminerna i dessa fall var psykologiskt. Bara tron på att de tar extra vitaminer ger vissa människor en falsk känsla av fysiskt välbefinnande. Men vad gäller verklig fysisk förbättring under den syntetiska vitaminregimen, så finns det ingen. Faktum är att när syntetiska vitaminer tas i tillräckliga mängder under långa tidsperioder sker en definitiv försämring av hälsan.

Om du önskar det bästa fysiska tillståndet bör du glömma syntetiska vitaminer och oorganiska mineraler. Det finns inget substitut för de produkter naturen erbjuder oss. Värdet av hennes livsmedel har ännu inte motsvarats eller överträffats av något kemisten kan framställa. Kom ihåg att de organiska mineralerna och naturliga vitaminerna i naturliga livsmedel alltid är bra. De andra är det aldrig, och oftare än inte är de direkt skadliga. Kemisten kan kanske isolera alla element i äpplet, men han kan inte återkombinera dessa element på ett sätt som upprätthåller liv. Vi måste lita på Moder Natur för vår produktion av livsmedel. Och detta är alltigenom gott, för hon verkar ha bemästrat konsten att syntetisera och kombinera jordens element till växter som förser människokroppen med all den näring den behöver.

KAPITEL 11

JORD OCH FÖDA

Utarmad jord: En orsak till försämring av växter och djur

Problemet med att behandla och använda jorden har länge betraktats ur ett jordbruksperspektiv. Lantbrukare har länge fått lära sig att förse sin mark med speciella kemikalier för att producera goda skördar. De goda skördarna betraktades som önskvärda enbart med hänsyn till lantbrukarens plånbok. Ingen ansträngning har gjorts från lantbrukarens sida för att producera grödor som tillhandahåller de livsmedel som ger oss de kemikalier vi behöver för hälsan. Motivet har alltid varit vinst, och lantbrukarens vinst har aldrig haft mycket att göra med vitamin- och mineralinnehållet i de livsmedel han odlar.

Vi har sett att de primitiva folkens föda ofta innehåller över 10 gånger så mycket vitaminer och mineraler som den civiliserade människans föda. Det höga vitamin- och mineralinnehållet i den primitiva människans föda beror till stor del på att han äter den i ett oraffinerat tillstånd. Men det beror också på det faktum att hans mat vanligtvis odlas på bra jord som inte är i ett utarmat tillstånd. Mycket av den primitiva människans föda odlas på jungfrulig mark. Infödingarna i Söderhavet använder ett överflöd av vilda frukter som växer i skogens bördiga, jungfruliga jord. De isolerade schweizarna i Lötschental-dalen använder en jordbruksmetod som har bevarat jordens bördighet i århundraden. Genom att växa i dessa goda jordar blir deras växter garanterat bättre närda och rikare på vitaminer och mineraler.

Den civiliserade människan kan uppenbarligen endast producera en mycket liten andel av sin mat på outarmad jord. Han måste använda samma mark om och om igen. När han gör detta avlägsnar han mycket av jordens mineralinnehåll med varje skörd. Han försöker ersätta några av mineralerna men når inte någon större framgång. De kan endast i liten utsträckning bidra till matens näringsmässiga egenskaper. Trots de år de har använts blir våra jordar ständigt mer och mer utarmade.

Den civiliserade människan måste också räkna med jorderosion. Det är genom erosion som jorden förlorar många av sina mineraler. Mineralerna sköljs bort från jorden ut i bäckar och floder och finner ofta sitt slutgiltiga hem på flodbädden eller

i havet. Genom att använda konventionella jordbruksmetoder kan denna erosion inte förhindras. Snarare ökar den och blir ett större problem för varje nytt år.

Kopplat till den ökande utarmningen av jorden är det ökande behovet av att använda insektsbekämpningsmedel som skydd mot insekter. Olika sprayer används också som ett medel för att skydda växten mot vissa sjukdomar. Hotet från sjukdomar och insekter är sannerligen allvarligt. Gång på gång har det visats att de material som används för att förgifta insekten eller avvärja växtsjukdomar är giftiga för människan. Det finns många medicinska register över dödsfall som har orsakats av användning av livsmedel besprutade med arsenik, den främsta formen av insektsbekämpningsmedel som används. Insekter verkar föredra saften från osunda växter som odlats i demineraliserad jord. Sjukdomar tenderar att utvecklas i samma växter. Besprutningsproblemet är i grunden ett jordproblem.

Människans hälsa försämras i direkt proportion till den grad som våra jordar utarmas. Dr. Weston Price har funnit att dödligheten i hjärtsjukdomar och lunginflammation varierar i enlighet med utarmningen av jorden. De områden som har varit bebodda längst besitter vanligtvis de sämsta jordarna och den högsta dödligheten. God jord följs i allmänhet av bättre mänsklig hälsa och dålig jord följs av försämrad mänsklig hälsa. Historien om folkslag och i vilken utsträckning de har utarmat sin jord visar detta entydigt. Det har till och med noterats att ansiktsstrukturen förändras markant, och skönhet blir alltmer sällsynt, i takt med att jordarna blir uttömda.

Skillnaden i mineral- och vitamininnehåll i livsmedel som odlas i olika jordar är ingalunda liten. Kalciumhalten i betesmark som odlats i Pennsylvania och British Columbia är över tio gånger högre än i betesmark i Arizona, helt enkelt på grund av skillnaderna i jorden. Fosforhalten i betesmarken har visat sig variera beroende på jorden. I en serie tester fann man att betesmarken i ett område innehöll 60 gånger så mycket fosfor som betesmarken i andra områden.

Havsvegetation har hyllats som en överlägsen källa till vitaminer och mineraler. Av denna anledning säljs den ofta i sin torkade form i hälsokostbutiker som ett kosttillskott. Som en allmän regel innehåller havsvegetation från 10 till 20 gånger så mycket mineraler som landodlade grönsaker. Anledningen går återigen tillbaka till jorden. Havsbottnen är inte utarmad. Den vegetation som uppstår ur den är följaktligen—

...tligt rika på mineraler. Det är fullt möjligt att landvegetation skulle kunna göras lika värdefull som havsvegetation om vi bara kunde återställa jordens bördighet. Men kan vi göra detta? Många framstående vetenskapsmän hävdar att de inte känner till någon metod för att göra det. Den jordbruksmässiga ortodoxin erbjuder inget hopp om en lösning. Bonden och forskaren kan inte berätta något för dig om att återställa den ursprungliga bördigheten till utarmade jordar.

Fallet är dock inte så hopplöst som det först kan verka. Faktum är att det är allt annat än hopplöst. Det är endast genom att blunda för bevisen som vi kan insistera på att det är omöjligt att återställa bördigheten till den utarmade jorden. Inom loppet av två till fem år, eller något längre, kan vilken jord som helst återställas till den bördighet den en gång besatt. Detta är ingen tom teori. Det är ett bevisat faktum.

PLOGENS FÖRBANNELSE

Det föll på Edward H. Faulkners lott att upptäcka exakt varför jord utarmas och exakt hur dess ursprungliga bördighet kan återställas. Faulkner, professor vid University of Oklahoma, återvände till landet för att bedriva oberoende forskning på jord. Istället för att acceptera den jordbruksvetenskapliga traditionen ifrågasatte han allt och bortsåg från själva premisserna och grundvalarna för denna vetenskap. Efter omfattande studier misstänkte han att vändplogen kunde vara det medel som förstör jordens bördighet. Han noterade att ingen någonsin hade lagt fram ett vetenskapligt skäl för plöjning. Plöjning verkar bara vara en sedvänja bland bönder.

Faulkners experiment på sin egen gård (vilka följdes upp av USA:s jordbruksdepartement) har slutgiltigt bevisat att plogen har gjort mer än något annat för att utarma jorden. Faulkner återställde bördigheten till sin jord helt enkelt genom att harva ner gröngödsling (den ruttnande vegetationen och växtresterna som täckte större delen av jordytan) i markytan, och genom att eliminera användningen av plogen. Att återställa bördigheten var knappast något problem alls. Det var i själva verket mycket enkelt. Det involverade inte alla möjliga sorters gödningsmedel eller jordbehandlingar. Snarare krävde det bara att han slutade störa naturen. Förse jorden med rikligt med ruttnande växtmaterial, hindra den inte från att använda sig av detsamma, och den kommer med säkerhet att förbli bördig. Det är så enkelt som det.

När mark plöjs hamnar praktiskt taget all gröngödsling som i en smörgås i jorden, ungefär sex till åtta tum under ytan. Här bildar den en barriär för det vatten som annars skulle stiga från grundvattennivån genom jorden till...

ytan. Sålunda blir de översta sex till åtta tummen av jorden mycket torra. Det mesta av kapillärkraften i vattenrörelsen bryts. Växterna lider av brist på vatten; i tider av torka kan de dö helt och hållet. Det finns ingen utväg från detta. Det är inte förrän den gröna gödseln har förmultnat helt som den normala kapillärverkan kan återställas.

Nedbrytningen av vegetation producerar mycket koldioxid. När vegetationen bryts ner långt under jordytan, rör sig denna gas in mellan alla jordpartiklar och driver ut luften till ytan. Kvävet, som utgör en del av luften, går därmed förlorat. Växterna berövas en av sina viktigaste källor till näringsämnen.

Kombinationen av koldioxid och vatten bildar kolsyra, ett av de mest effektiva lösningsmedlen för växtnäringsmineraler. I närvaro av kolsyra reduceras dessa mineraler till former som växten kan använda. När mark plöjs blir den så torr att det finns lite eller inget vatten som koldioxiden kan förena sig med. Resultatet blir en brist på kolsyra i jorden och därmed frigörs otillräckligt med mineraler för växterna.

Mark plöjs oftast tidigt på våren, efter omfattande tjällossning, när den fortfarande är relativt våt och plastisk. Fåran komprimeras när den separeras från sin bas. Senare exponeras den för vind och solsken och förvandlas till en stor klump. Bearbetningsredskap slår sönder klumpen i många små bitar, men de korrigerar inte den ursprungliga skadan. De små klumparna är bara så mycket jord som är tagen ur bruk för säsongen.

De små partiklarna av mjäla, lera och sand i plöjd jord absorberar inte vatten. Lite av vattnet klamrar sig fast vid deras yttre yta; resten rör sig mellan dem. Vattnets rörelse i och över jorden för med sig många av de små partiklarna. Detta är känt som erosion. I många fall sker förlusten av all den ursprungliga rika matjorden genom erosionsprocessen. Resultatet är en helt utarmad jordbädd som inte kan förse växterna med tillräckligt av de livsviktiga element de behöver.

Plöjningen av mark gör jordbrukaren nästan helt beroende av vädret. Om det faller en ovanligt stor mängd regn täcks jordens omedelbara yta helt av vatten. Å andra sidan, om nederbörden har varit måttlig eller liten, är marken vanligtvis för torr. Det vatten som normalt skulle ha bevarats från föregående säsong har försvunnit, då den plöjda marken är...

oförmögen att absorbera och hålla kvar mycket vatten.

Växter som odlas på utarmade, plöjda jordar är särskilt mottagliga för sjukdomar och insektsangrepp. Växter är jämförbara med alla former av djurliv i den meningen att de lider av sjukdomar när deras tillgång på näringsämnen är bristfällig. Den plöjda marken, som saknar en god tillgång på tillgängliga mineraler, erbjuder den perfekta miljön för växtsjukdomar. Den erbjuder likaså idealiska miljöförhållanden för insektsangrepp. Ingen vet varför insekter föredrar att äta osunda växter, men det är ett obestridligt faktum att de gör det. Möjligen är den större andelen mineraler och den mindre mängden socker i saften hos friska växter osmaklig för insekterna. Om denna teori är korrekt betyder det att den mänskliga rasen verkligen är lyckligt lottad. För det skulle då vara möjligt att svälta ut insekterna genom att förbättra kvaliteten på mänsklig föda. Genom att ge växterna en idealisk miljö skulle vi ge insekterna den sämsta miljön att leva i. Nettoresultatet skulle bli att insekticider sällan eller aldrig skulle behöva användas. Detta skulle innebära eliminering av ännu en källa till gifter för människor, eftersom vi långsamt förgiftas av arsenik och andra sprayer som används för att bekämpa växtsjukdomar och insektsangrepp.

Utarmningen av jord genom plöjning leder nödvändigtvis till minskade skördar. Med vår nya förståelse för jordkultur förvånar det oss inte att finna att kineserna, med praktiskt taget inga jordbruksmaskiner, och egyptierna, som rör om i sin jord med den urgamla krokiga käppen, kan producera mer mat per hektar än amerikanen och briten med alla deras tunga maskiner. Den amerikanske bonden producerar bara en bråkdel så mycket som han skulle kunna, helt enkelt för att han plöjer sin mark. Genom att sänka kvaliteten på sin mat sänker han också kvantiteten.

Som man kan förvänta sig är vitamin- och mineralinnehållet i livsmedel som odlas i plöjd jord inte så högt som det borde vara. Vi kan inte förvänta oss att livsmedel ska vara rika på dessa element om jorden är bristfällig. Jorden kan inte förse växten med de mineraler den inte själv innehåller. Den kan inte heller tillhandahålla mineralerna om kolsyra, som gör dessa tillgängliga för växter, saknas. Tillverkningen av vitaminer i växten måste hämmas om växten är osund. I den slutliga analysen måste vi gå tillbaka till jorden för att finna orsaken till många av våra kemiska brister.

VETENSKAPLIG JORDKULTUR

Jord, så som den existerar i orörd natur i närvaro av riklig växande vegetation, besitter i allmänhet den högsta graden av fertilitet. Den är ständigt täckt av ett tjockt lager av ruttnande vegetation. Det finns också en stor mängd växtrester utspridda i jordens övre lager. Denna gröngödsling, både i jorden och på ytan, tjänar många syften. Den absorberar flera gånger så mycket nederbörd som den rena jorden — mo, sand och lera — normalt skulle kunna hålla kvar. Erosionen reduceras därmed till en punkt som nästan är omätbar. Det förekommer lite eller inget avrinning även vid tider av mycket kraftigt regn. Jorden (blandad med gröngödslingen) är så absorberande att mycket av vattnet hålls kvar under långa tidsperioder, vilket minskar risken för torka till ett minimum. Blandningen av koldioxid och vatten i jordytan bildar mycket kolsyra, vilket på detta sätt omvandlar många mineraler till användbara former för växterna. De saprofytiska kvävefixerande bakterierna ges en möjlighet att hämta sitt kväve i det fria när de arbetar i gröngödslingen, och förser därmed de levande växterna med deras välbehövliga näringsmaterial. Det finns inga svårigheter med den normala kapillärkraften i jorden. Hårda, uttorkade jordklumpar saknas helt. På alla sätt berikas jorden. Växterna ges en idealisk miljö att växa i — de är rika på vitaminer och mineraler och mycket motståndskraftiga mot alla växtsjukdomar och skadeinsekter.

Överlägsenheten i Naturens metod för jordbefruktning är uppenbar utifrån alla dessa fakta. Enkelt sunt förnuft bör leda oss till att samarbeta med snarare än att störa naturen i vården av vår jord. Vetenskaplig jordkultur är inte ny. Den hade sitt ursprung för mer än en miljard år sedan när den första växten utvecklades. Vi upptäcker helt enkelt vad vi borde ha vetat hela tiden.

Ungefär 90 till nästan 100 procent av all jord består av finmalt berg. Resten består av ruttnande organiskt material som tillhandahålls i form av växtrester. Det finmalda berget är den primära källan till mineraler för växter; det organiska materialet, som efter att ha brutits ner av myriader av organismer i jorden till flytande nedbrytningsprodukter, är den sekundära källan. Det är det ruttnande organiska materialet som ger fertil jord dess svarta färg. Allteftersom det organiska materialet försvinner från jorden blir färgen ljusare, och agronomer börjar dela in jorden i ”typer” i enlighet med färg, textur, etc. Den rika, svarta matjorden i skogsmarker är från en till tre

fot djupt; gräsmarker som aldrig har plöjts är ännu djupare — ofta flera gånger så djupa. Å andra sidan har de plöjda markerna på amerikanska bondgårdar förlorat mycket av sin svarta färgton och innehåller endast en mycket liten mängd organiskt material, med ett motsvarande fall i bördighet.

Återställandet av bördigheten i utarmade jordar sker i exakt proportion till den mängd organiskt material som återförs till jorden och den takt med vilken detta görs. Jordens struktur och färg förändras helt allteftersom organiskt material tillsätts och jordtyper, som sådana, upphör att existera; alla typer tenderar att smälta samman till en med liknande bördighet, färg och struktur. Det finns ingen specifik behandling för specifika jordar; förändringarna i behandlingen involverar endast kvantitet och takt; mer organiskt material införs snabbare i vissa fall än i andra.

I den orörda naturen är det daggmaskarnas, insekternas och andra små djurs uppgift att blanda ner växtrester i jordytan. Dessa djur angriper sin föda med stor iver — de tuggar på växtresterna samtidigt som de blandar ner dem i jorden, smälter dem till kolloidala former, vilka bara är ett steg ifrån de flytande nedbrytningsprodukter som växten kan använda, och återför sedan sina egna döda kroppar till jorden. I skogsmark är så många som tiotusen organismer per kvadratfot engagerade i denna process — de blandar ner växtrester i jorden och omvandlar dem till flytande nedbrytningsprodukter. Arbetet sker med en sådan hastighet att bördigheten återställs på bara några få år genom att tillsätta organiskt material till utarmade jordar. Plastisk, gulaktig lera har förvandlats till spröd, svart jord på bara ett år genom att täcka den med ett tjockt lager täckmaterial i form av löv. Naturligtvis omvandlades endast de översta tummen av jorden på en så kort tid, men eftersom rötterna på de flesta växter får sin näring från den övre delen av jorden, är denna förändring tillräcklig för att skapa stora skillnader i växternas odlingsförhållanden. Det kan i detta sammanhang nämnas att även träd får sin huvudsakliga näring från ytjorden — de djupare rötterna fungerar mer som ett stöd för trädet än som viktiga näringskällor.

Många lönsamma företag är nu verksamma med att sälja daggmaskar till trädgårdsodlare som kan tillsättas i jorden och därmed öka dess bördighet. En sådan åtgärd, även om den erkänner den viktiga roll daggmaskar spelar för att skapa bördig jord, är inte baserad på en sann förståelse av den biologiska aktiviteten i jorden. Inget antal daggmaskar kommer att vara till särskild hjälp för jord som saknar organiskt material. Dagg-

maskar i sådan jord är undantagslöst bleka och magra, då de inte kan tillgodose sitt nödvändiga näringsbehov. I jord som innehåller rikliga mängder organiskt material är det motsatta förhållandet rådande. I sådan jord utvecklas feta och robusta daggmaskar automatiskt i stora mängder, oavsett om man vill det eller ej. Det finns absolut inget behov av att ”mata” jorden med daggmaskar. Dessa fantastiska jordförbättrare kommer alltid att finnas på plats om en korrekt metod för jordvård följs. De lockas snabbt till vilken jord som helst som råkar innehålla ett överflöd av organiskt material i sitt ytskikt.

Organiskt material, i form av gröngödsling, kan tillföras jorden på olika sätt. Det kan spridas över marken som ett tjockt lager täckmaterial (mulch). Särskilda gröngödslingsgrödor kan odlas, eller så kan de växtrester som finns kvar efter skörden av föregående gröda lämnas kvar på jorden. Marken kan till och med lämnas helt i träda, vilket tillåter vild tillväxt av ogräs och gräs, vilket vanligtvis är en långsammare metod, eftersom tillväxten ofta inte är lika snabb och fullständig som hos gröngödslingsgrödorna. De döda resterna av någon av dessa former av växtliv — vare sig det är gröngödslingsgrödor, rester från skördade grödor eller vilda ogräs och gräs — återförs till jorden vid slutet av varje odlingssäsong och läggs till dess förråd av organiskt material.

Vilken som helst av de nämnda formerna av gröngödsling kan arbetas in i jordytan med maskiner om det är nödvändigt att förbereda en såbädd, vilket är av särskild betydelse vid odling av ettåriga spannmålsgrödor. I sådana fall är det viktigt att rätt typ av jordbruksmaskiner används. De redskap som ska användas för sådana ändamål måste naturligtvis variera i viss utsträckning, beroende på vilken jord som brukas, men i de flesta fall anses mycket tunga typer av tallriksharvar vara mest praktiska. I steniga jordar och tuffa grässvålar är tunga kultivatorer, utrustade med bilformade pinnar, nödvändiga för att riva upp jorden så att tallriksharven kan få fäste, och i sällsynta fall kan inledande plöjning vara önskvärd, förutsatt att den görs tillräckligt grunt för att tillåta den efterföljande harvningen att skära igenom hela det plöjda jordlagret.

Hittills har användningen av plöjningsfria metoder i jordbruket, med odling av gröngödslingsgrödor följt av deras efterföljande nedharvning i jordytan, tillämpats mest frekvent inom spannmålsodling och i viss utsträckning inom grönsaksodling. Skötseln av fruktodlingar täckta med fleråriga träd, buskar och småplantor...

behöver inte följa samma mönster som förberedelsen av mark för sådd av årliga spannmålsgrödor. Att täcka marken med ett tjockt lager av marktäckning (mulch), minst några tum tjockt, och att bibehålla detta lager under hela året, har varit den vanligaste metoden för att återställa bördigheten i fruktodlingar, och kommer kanske också att följas vid återställande av bördighet i mark täckt med nötträd. Lagret av marktäckning skapar nya matjordsförhållanden på bara en säsong eller två. Denna metod avlägsnar snabbt många av de växtsjukdomar och skadedjur som länge har plågat fruktodlare. Frukterna uppnår en ny nivå av smaklighet, med rika aromer och av högsta kvalitet. Smaklösa frukter, som är så vanliga idag, saknas när denna form av jordkultur tillämpas.

Huruvida man använder gröngödslingsgrödor eller marktäckning för att skapa bördig jord beror också på i vilken skala jordbruket bedrivs. När bördigheten i mycket stora landområden ska återställas är det i allmänhet mest praktiskt att odla gröngödslingsgrödor som ger jorden rikligt med växtrester inom en kort tidsperiod. Detta är enklare och innebär mindre arbete än att anskaffa växtrester på annat håll och sprida ut dem över marken i form av marktäckning. Å andra sidan, där små trädgårdstomter anläggs med hjälp av handverktyg snarare än tunga maskiner, är det i allmänhet mest praktiskt att sprida marktäckning över markytan. Tillräckliga växtrester i form av halm, löv, ogräs, kvistar etc. finns vanligtvis tillgängliga i sådana fall för att täcka små ytor med marktäckning och därmed möjliggöra återställande av jordens bördighet.

Experiment har slutgiltigt visat att inget annat gödningsmedel än gröngödsling är nödvändigt för att återställa jorden till ett bördigt tillstånd. Djurgödsel, kolloidala mineraler, lava, aska, ben, kalk, fosforsyra och kalium är alla onödiga om tillräckliga mängder gröngödsling tillförs jorden. Faktum är att vissa kemiska gödningsmedel är skadliga för daggmaskar och därmed stör nedbrytningsprocessen av organiskt material i jorden. Sådana gödningsmedel är allt annat än nyttiga och saktar ner den takt med vilken bördigheten återställs. Ruttnande vegetation är rik på alla de mineraler som bönder försöker tillföra med konstgödsel. Det är i sig självt ett komplett gödningsmedel.

Förespråkare av ”organisk trädgårdsodling” med användning av kompost ifrågasätter dessa fakta och hävdar att djurgödsel eller annat animaliskt material är nödvändigt i jorden för att ge bästa resultat. De kan också ifrågasätta huruvida antingen gröngödsling eller djurgödsel kan

framgångsrikt användas som gödningsmedel om det inte först har brutits ner i komposthögar. Faktum är att resultaten av kompostering är mycket lika de som uppstår vid ytlig inblandning av gröngödsling. Det verkar faktiskt finnas vissa fördelar med att låta växtrester brytas ner i och på jorden snarare än i komposthögar, annars skulle vi inte finna tillsatsen av animaliska produkter till komposthögar nödvändig. Det är mycket möjligt att det finns kompenserande faktorer i jorden som gör att nedbrytning av gröngödsling vid dess yta är mer fördelaktig än vad sådan nedbrytning skulle vara i komposthögar.

De som förespråkar kompost för att återställa jordens bördighet kan också påminnas om att nedbrytning av animaliska produkter sker i jorden oavsett om dessa tillsätts i form av gödningsmedel eller inte. Det stora utbudet av insekts- och maskliv i jorden dör självt ständigt och ger plats för nytt liv. Nedbrytningen av dessa organismer sker sida vid sida med nedbrytningen av växtrester och bidrar till tillgången på sekundära mineralkällor för växtrötter. Genom att förse jorden med gröngödsling kan vi inte undvika den efterföljande utvecklingen av djurliv, som i sin tur dör och bidrar till tillgången på nedbrytande organiskt material i jorden.

Det är uppenbart att människan har skapat sina egna jordproblem. En enkel observation av den friska, frodiga växtligheten på de oplöjda slätterna och i skogen visar det mycket tydligt. Människan kan påskynda naturens metod för jordkultur, men hon kan inte förbättra den. Jordbruksvetenskapens historia är egentligen historien om människans försök att ingripa i naturens metod för jordgödsling. Ju större ingreppet var, desto mer framgångsrik trodde jordbrukaren att hans metoder var. När han slutligen nådde den punkt där han fann ett sätt att plöja jorden djupare än någonsin, hyllade han den nya metoden som en stor förbättring inom jordbruksvetenskapen. Allteftersom hans växter fick allt större brist på vitaminer och mineraler, intensifierade han sina ansträngningar att ändra och ingripa i naturens plan för gödsling. Idag kan jordbruket knappast betraktas som en vetenskap alls. Det spekuleras nu i det praktiskt genomförbara i att bryta marken till djup på två eller tre fot med ny utrustning utformad för det ändamålet. Dess huvudsakliga arbete består i att skapa jord som ger oss livsmedel som endast innehåller en bråkdel så många vitaminer och mineraler som de borde. Indirekt gör den moderna jordbruksvetenskapen, så som den lärs ut vid praktiskt taget alla universitet och utövas på gårdarna, mycket för att sänka hälsostandarden för hela nationen.

FRAMTIDSUTSIKTER

Vad som behövs är en jordbruksvetenskap som sysselsätter sig med produktion av frukter, grönsaker och andra livsmedel utifrån kvalitet snarare än något annat. Målet bör vara att skapa livsmedel som inte behöver besprutas med giftig arsenik och som kan tillgodose människans behov av vitaminer och mineraler. Jordkultur är närmare besläktat med hygien än med någonting annat. Det bör betraktas utifrån dess inverkan på människors hälsa snarare än dess inverkan på något särskilt kommersiellt företag. Detta betyder inte att bonden eller någon annan behöver lida under ett rationellt jordbrukssystem. Det betyder helt enkelt att produktionen av livsmedel bör bedrivas i allas intresse som använder maten, och att ingen speciell jordbruksgrupps ekonomiska välfärd behöver vara beroende av några specifika metoder som råkar användas. Huruvida detta kräver att jordbruket placeras på en rent funktionell grund kan diskuteras. En sak är dock säker. Det måste ske en radikal revolution av alla jordbruksmetoder om livsmedel som innehåller tillräckliga mängder näringsämnen ska kunna göras tillgängliga. Utan denna förändring kan det inte finnas något sådant som optimal hälsa för nationen som helhet.

Jordbruksreform måste följas på nationell nivå om alla ska kunna dra nytta av den. Stadsbor är beroende av bonden för produktionen av sina livsmedel. De kan inte använda de mineralrika, sprutfria växterna från bördiga jordar om bönderna inte odlar dem. Och ansträngningarna från ett fåtal bönder är till liten nytta om resten insisterar på att följa jordbruksortodoxin. Ett planerat program för jordbruksreform i hela landet är den enda lösningen.

Tills en sådan reform äger rum kommer du att behöva fortsätta äta livsmedel som har odlats på utarmad jord — det vill säga, om du inte har en egen trädgård. Och detta är ytterligare ett skäl till att använda en naturlig kost. Även om de oraffinerade, okokta livsmedel du äter inte innehåller så många vitaminer och mineraler som de borde, är de fortfarande dina bästa källor till dessa element och dina bästa livsmedel. Utarmningen av jorden gör det dubbelt viktigt att du använder livsmedel som inte har förlorat något av sina vitaminer och mineraler genom tillagnings- och raffineringsprocessen. Du har inte råd att ta risken att beröva dig själv dessa element på fler sätt än du måste. Du kanske inte kan få tag på de bästa livsmedlen, men de du faktiskt erhåller kan du

ät alltid i deras bästa skick för att så nära som möjligt tillgodose kroppens näringsbehov.

KAPITEL 12

Naturens främsta helande kraft

Hur kroppen återställs till hälsa genom fasta

Kanske har det senaste århundradets största upptäckt inom hygienområdet varit värdet av fasta som ett sjukdomsbotande medel. Genom historien har många människor fastat då och då av religiösa skäl. Deras mål var att rena själen, inte kroppen. Fasta utgjorde en gång en standardrit inom de tre stora religionerna: kristendomen, buddhismen och muhammedanismen. Kristus sägs ha fastat i 40 dagar och 40 nätter. Överallt där buddhismen har spridits har fastan hållits vid liv. Muhammedanerna har sin månad "Ramadan" varje år, under vilken tid de fastar varje dag från soluppgång till solnedgång. Vi finner till och med att fasta var en religiös rit hos många av de tidigare indianstammarna i Nord- och Sydamerika.

Vetenskapsmän vet ingenting om fastans förhållande till det som kallas själen. De har dock upptäckt att fasta är av yttersta vikt för att bota kroppens sjukdomar, och att det verkligen är det snabbaste och mest effektiva sättet att göra detta på. Det kallas ofta "den snabba vägen till hälsa" och rekommenderas för dem som önskar bli friska på kortast möjliga tid.

Fastan, i sin moderna fas, hade sitt ursprung i början av 1800-talet hos de hygienister som levde på den tiden. Dr Jennings kände till lite om fasta men använde det inte i någon större utsträckning. Sylvester Graham rekommenderade ofta avhållsamhet från mat under några måltider. Detsamma gäller för några av de hygienister som följde Graham, däribland Dr Robert Walter och Dr Page. Det lämnades dock åt Dr Henry S. Tanner och Dr Edward Hooker Dewey att upptäcka hur värdefull fasta verkligen kan vara. De betraktas vanligtvis som den vetenskapliga fastans fäder och de förtjänar sannerligen denna titel.

Användningen av fasta som ett medel för att eliminera sjukdom har huvudsakligen varit begränsad till hygienisterna. Den ortodoxa medicinen har alltid fördömt fasta, även om den inte har utfört...

utan några undersökningar för att fastställa dess värde. Idén om att fasta för att bota sjukdom är, för det medicinska sinnet, alltför fantastisk för att ens övervägas. Den placeras på deras lista över "flugor" i hopp om att den ska dö en naturlig död.

Trots denna inställning har hygienister fortsatt att använda fasta i ett ständigt ökande antal fall och alltid med gynnsamma resultat. Det har blivit grundvalen för all hygienisk praxis och är den främsta åtgärd som hygienisten använder för att utrota sjukdom. Även om de medicinska utövarna fortsätter att ignorera det, förblir fasta naturens stora medel för att låta kroppen fullborda sitt helande; och det är det enda hoppet som många sjuka människor kan ha.

DEFINITION AV FASTA

Innan man kan få någon förståelse för fastans förtjänster måste man få en klar uppfattning om vad fasta egentligen är. Man hör ofta talas om fruktfastor, fruktjuicefastor, vattenfastor, mjölkfastor och många andra typer. En sådan ovetenskaplig terminologi leder till mycket förvirring och resulterar i många missuppfattningar angående fastans sanna natur. Fasta är avhållsamhet från mat. Det faktumet måste förstås tydligt. Det betyder inte avhållsamhet från vatten. Det består inte av fruktjuicedieter. Det består inte av mjölkdieter. Det är inte synonymt med svält. Fasta är helt enkelt avhållsamhet från mat under en lång eller kort tidsperiod (beroende på patientens tillstånd) tills svältperioden nås. Under svält praktiseras också avhållsamhet från mat, men det kvarstår fundamentala skillnader mellan fasta och svält.

VARFÖR DU BÖR FASTA

Huvudsyftet med fasta är att eliminera ansamlingar av gifter i kroppen. Elimineringen av toxemi, som är en grundläggande orsak till sjukdom, är av yttersta vikt om hälsan ska kunna återställas. Genom att eliminera toxemi återställer fastan hälsan. Normalt ägnas en stor del av kroppens tillgängliga energiförråd åt arbetet med matsmältning och assimilation. Under fastan, när ingen mat äts, kan den energi som annars skulle ha ägnats åt dessa funktioner användas för elimineringsändamål. Under varje fasta påskyndas elimineringsprocesserna. Katarrhal eliminering ökar kraftigt. Andedräkten blir mycket illaluktande som ett resultat av ökad eliminering genom lungorna. Det förekommer ofta en extrem kroppslukt,

vilket troligen beror på de större utrensningsansträngningarna från hudens sida. Urinens toxicitet ökar på grund av de ytterligare gifter som elimineras genom njurarna. I vissa fall elimineras bokstavligen enorma mängder giftmaterial från matsmältningskanalen genom kräkningar. Andra gifter förbränns troligen i kroppen genom processer som ännu inte är förstådda. Generellt sett ges kroppen en grundlig rengöring. Den ges en ren grund att arbeta och bygga vidare på.

Orsakerna till toxemi är många, men vi måste ofta göra mer än att bara korrigera orsakerna för att eliminera toxemin när den väl existerar. Till exempel kan toxemi uppstå genom en kost som saknar vitaminer och mineraler, vars brist kan försämra elimineringen, men det följer inte nödvändigtvis att det enkla införandet av en korrekt kost rik på sådana element med säkerhet eliminerar ansamlingarna av gifter i kroppen. Att en korrekt kost tillåter kroppen att eliminera många av de överflödiga gifterna medger vi, men i fall där en djupt rotad sjukdom existerar, involverande stora mängder gifter, krävs vanligtvis fasta.

Kanske den viktigaste sekundära faktorn att beakta är den föryngring som sker under en fasta. Det är ett välkänt faktum att degeneration av vävnad vanligtvis är förknippad med ålderdom och sjukdom, medan vävnader som, ur en fysiologisk synvinkel, har föryngrats, vanligtvis är förknippade med ungdom och frihet från sjukdom. Att föryngring av vävnad sker under fasta har verkligen bevisats. Den brittiske vetenskapsmannen, prof. Huxley, har visat att periodisk fasta avsevärt kan förlänga livslängden hos lägre djurformer, och det är troligt att den kan göra detsamma hos människan, om än inte i lika hög grad. Prof. Huxley tog ett antal maskar, isolerade en från de övriga och lät den genomgå periodiska fastor. De återstående maskarna gavs samma föda som den isolerade masken men fick inte fasta med jämna mellanrum. Det är anmärkningsvärt att den isolerade masken levde 19 gånger så länge som de andra. Prof. Child, vid University of Chicago, lät några gamla maskar fasta tills de minskade betydligt i storlek. När de matades och började växa igen var de, ur en fysiologisk synvinkel, lika unga som de någonsin varit. I många andra former av djurliv ses samma föryngring som ett resultat av fasta. Det finns vissa arter som genomlöper sin livscykel på tre till fyra veckor. Men när de, på grund av brist på föda, tvingas fasta med jämna mellanrum, förblir de ofta unga och aktiva i tre år.

Naturligtvis sker inte föryngring hos människan i samma utsträckning som hos de lägre djuren. Det förekommer dock, vilket visades av Dr. Carlson och Dr. Kunde vid University of Chicago. Dessa läkare lät en 40-årig man genomgå en 14 dagars fasta. Vid fastans slut var hans vävnader i samma fysiologiska tillstånd som hos en 14-årig pojke. Det fysiologiska tillståndet i vävnaderna hos Mahatma Gandhi, den indiske ledaren, vid 64 års ålder befanns vara liknande det hos en genomsnittlig man på 40 år. Det bör i detta sammanhang kommas ihåg att Gandhi är välkänd för sina talrika fastor.

Experiment vid Hull Biological laboratory, vid University of Chicago, har visat att fasta ger en permanent ökning av ämnesomsättningen. I dessa experiment lät man både hundar och människor fasta under längre perioder. Vid fastor på mellan 30 och 40 dagar observerades en fem till sex procents ökning av ämnesomsättningen. En lägre ämnesomsättning är vanligtvis förknippad med hög ålder. Fastan blir då, genom att erbjuda möjligheten till föryngring genom att höja ämnesomsättningen, den fysiologiska ålderns fiende.

Fasta är den bäst kända metoden för att ge kroppens organ vila. Restriktiv diet kan göra samma sak men inte i lika hög grad. Många organ är överarbetade, till stor del på grund av överätande och intag av olämplig föda. Det långvariga överarbetandet av ett organ leder till försämrad utrensning och sänkt effektivitet. Under en fasta ges organet en chans att återhämta sig, att återställa sina livskrafter och att återfå sin normala effektiva funktion.

Autolys är upplösning eller matsmältning av vävnad genom olika ferment som genereras i kroppens celler. Det är genom autolys som många onormala utväxter avlägsnas under en fasta. Sönderfallet av utväxterna, följt av deras absorption, har noterats gång på gång under fastor. Tumörer stora som en grapefruit har försvunnit under långa fastor. Tumörer stora som ett gåsägg försvinner vid fastor på några veckors varaktighet. Små utväxter av en ärtas storlek försvinner vanligtvis efter tre eller fyra dagars fasta. Autolys av onormala utväxter under fasta har observerats i tusentals fall i Europa och Amerika.

Brist på assimileringsförmåga är utan tvekan ansvarig för talrika brister på vitaminer och mineraler i olika delar av kroppen. Till exempel är den främsta orsaken till många fall av anemi inte den faktiska bristen på järn i maten, utan snarare kroppens bristande förmåga att fullständigt

assimilera det järn som finns i maten. Detta visas av det faktum att vid en fasta, när de assimilativa krafterna hos anemipatienter stärks, ökar blodvärdet mycket snabbt. Under fastan tas det järn som inte helt assimilerats, och som har lagrats i kroppen, upp av blodet och används. I vissa fall fördubblas blodvärdet faktiskt under en fasta. Undervikt beror ofta på kroppens brist på assimilationsförmåga. Vid en fasta stärks denna förmåga, vilket möjliggör en snabb viktökning när mat återigen äts.

Matsmältningsförmågan måste vara stark om vi ska få största möjliga nytta av vår mat. Försvagad matsmältningsförmåga följs vanligtvis av dålig hälsa. Matsmältningsorganen ges vila under fastan och tillåts återhämta sig och öka i styrka. Människor med svag matsmältningsförmåga upplever i allmänhet inga svårigheter att smälta mat efter en fasta av tillräcklig varaktighet, förutsatt naturligtvis att kosten som följs efter fastan är av rätt typ.

Sinnets krafter ökar också under fastan. Minnet blir anmärkningsvärt klart, och de mentala aktiviteterna och processerna skärps. Användningen av fasta i fall av mentala störningar har gett anmärkningsvärda resultat. Till och med sinnessjukdom har botats i vissa fall. Hjärnan och nervsystemet regenereras till synes genom fasta lika fullständigt som kroppens övriga delar.

FASTANS EFFEKTIVITET

När man avgör om man ska fasta eller inte, är det man framför allt vill veta precis vad man kan förvänta sig i form av resultat. Den enkla frågan, ”Fungerar det?”, är förmodligen den viktigaste i ditt sinne. När vi fastställer det slutgiltiga värdet av något måste vi använda den frågan som vår guide. Om fasta fungerar, om den ger de önskade resultaten, kommer vi att ägna den vår tillbörliga uppmärksamhet. Om de önskade resultaten inte uppnås behöver det inte bekymra oss nämnvärt. Fasta bör bedömas strikt utifrån dess effektivitet.

Dr. Herbert M. Shelton, från San Antonio, Texas, har haft mer praktisk erfarenhet av fasta än någon annan nu levande människa. Han har lett över 20 000 fastor, varierande i längd från några dagar till så många som månader. Hans patienter består till stor del av dem som har försökt allt annat — medicin, kirurgi, kiropraktik etc. — allt till ingen nytta. De bestämmer sig för att prova fasta som en sista utväg. Hjärtsjukdomar, magsår, kolit, astma, bihåleinflammation, tumörer och artrit är vanliga bland hans patienters lidanden. Med sådana

skrotmaterial har doktorn uppnått ett fantastiskt resultat. Han rapporterar att 95 procent av patienterna vid hans hälsoskola har återfått hälsan, och de som har gjort långvariga observationer av hans patienter under vården förnekar inte riktigheten i denna siffra. Mycket få patienter som lämnar hälsoskolan efter fullföljd kurs underlåter att hävda stor nytta eller fullständig återhämtning.

Resultaten av fasta vid andra sanatorier och hälsoinstitut över hela Amerika har också varit mycket gynnsamma. Patienternas sjukdomshistoria vid Bergholtz-kliniken i Milwaukee, Wis. (före dess grundares död 1941) är särskilt avslöjande när det gäller fastans effektivitet. Erfarenheterna från den avlidne William Howard Hay, M.D., under hans tid som föreståndare för det stora sanatoriet vid Pocono Haven, Pa., inkluderar bland annat övervakningen av över 400 fastande patienter som led av blindtarmsinflammation. I nitton fall hade blindtarmen redan brustit. Ändå skedde en fullständig återhämtning i varje enskilt fall. Inte i något fall tillgrep man kirurgi. Den avlidne Dr. J.M. Tilden från Denver, Colo., grundare av det hälsoinstitut där fasta användes i stor utsträckning, och den avlidne Dr. G.S. Weger från Redlands, Calif., har upprepade gånger genom sin egen omfattande erfarenhet visat fastans förunderliga effektivitet. De resultat de uppnådde var fullt lika gynnsamma som Dr. Hays. Framgången för Linda Burfield Hazzard, vars erfarenhet av fasta omfattade nästan 2 500 patienter, fick stor uppmärksamhet i hygieniska kretsar.

Den kände amerikanske författaren Upton Sinclair, från Pasadena, Calif., har lämnat viss statistik rörande fasta som är mycket gynnsam. Han publicerade en förfrågan i en nationell tidskrift där han bad dem som har fastat att skriva till honom om resultaten. Följande frågor ställdes:

1. Hur många gånger har du fastat?
2. Hur många dagar vid varje tillfälle?
3. Vilka besvär led du av?
4. Blev dessa besvär någonsin diagnostiserade av en legitimerad läkare? Om så är fallet, ange läkarens namn och adress.
5. Anser du att du blev hjälpt av fastorna? Om så är fallet, på vilket sätt?
6. Hur länge höll förbättringen i sig?
7. Anser du att du blev definitivt botad?
8. Anser du att du blev definitivt skadad? Om så är fallet, på vilket sätt?
9. Har du någonsin blivit undersökt av någon legitimerad

läkare sedan fastan? Om så är fallet, ange namn och adress.

10. Är du villig att låta ditt namn och din adress citeras till nytta för andra?

Det var totalt 117 personer som skrev till Sinclair. Alla hade fastat en eller flera gånger. Det totala antalet genomförda fastor var 277, och det genomsnittliga antalet dagar per fasta var sex. Nittio av fastorna översteg fyra dagars längd, och sex fastor varade i 30 dagar eller längre. Av dem som skrev till Sinclair rapporterade 100 förbättring. Av de 17 som inte blev hjälpta angav ungefär hälften felaktigt brytande av fastan som orsak till misslyckandet, och några av de övriga lät detta framgå tydligt i sina brev. Det bör också noteras att av dem som inte blev hjälpta fastade nästan alla endast i några få dagar. I de fall där ett återfall av åkomman upplevdes efter att tillfrisknande skett under fastan, angav hälften felaktig kost som orsak till återfallet, och de flesta av de övriga antydde detta indirekt i sina brev.

Följande lista anger namnen på de sjukdomar som helt eller delvis avhjälptes genom fastorna. Siffran efter varje sjukdom anger antalet patienter som led av den och som blev hjälpta.

Nervositet	27
förstoppning	14
Förkylningar	8
Katarr	6
Neurasteni	6
Reumatism	5
Bronkiala besvär	5
Huvudvärk	5
Leverbesvär	5
Allmän svaghet	5
Tuberkulos	4
Anemi	3
Dålig cirkulation	3
Appendicit	3
Urinsyraöverskott	2
Syfilis	1
Skrofler	1
Cancer	1
Gasförgiftning	1
Sömnlöshet	1
Influensa	1
Klafffel i hjärtat	1

Pleurit (Hinnasäcksinflammation) 1
Epilepsi 1
Astma 1
Ischias 1
Lokomotorisk ataxi 1
Blodförgiftning 1
Frossa och feber 1
Sårigt ben 1

Det bör noteras att även om 100 individer rapporterade nytta av fasta, listas 116 sjukdomar. Detta beror på det faktum att vissa av patienterna led av mer än en sjukdom. Deras totala tillfrisknande höjde antalet hjälpta sjukdomar över antalet patienter.

De fastor som rapporterades av Sinclair ägde rum för många år sedan när kunskapen om fastans korrekta genomförande, brytandet av fastan och levnadssättet efteråt på många sätt var otillräcklig. Trots det var andelen patienter som rapporterade nytta ovanligt stor. Statistik tyder på att en högre andel tillfrisknanden från en stor variation av sjukdomar sker som ett resultat av fasta än av någon annan terapeutisk åtgärd, vare sig medicinsk eller drogfri.

Många av de så kallade obotliga sjukdomarna som sägs gäcka läkarvetenskapen ger lätt vika för fastan. Ta spetälska som exempel. Leprakolonier underhålls under medicinsk övervakning, men tillfrisknande från spetälska i sådana kolonier är extremt sällsynt. Icke desto mindre har spetälska på så lite som 21 dagars fasta blivit helt botad. Hjärtsjukdomar och cancer, två av de vanligaste degenerativa sjukdomarna som läkarvetenskapen kan göra föga eller ingenting åt, ger ofta vika för fasta om de inte tillåts bli alltför långt framskridna. Leukemi och Brights sjukdom, som länge ansetts vara obotliga, svarar gynnsamt på fasta.

Vi bör inte begränsa användningen av fasta till att bota specifika sjukdomar. Majoriteten av de sjukdomar som nu är vanliga i civiliserade samhällen har behandlats effektivt med fasta, och det är troligt att de få som ännu inte behandlats på detta sätt kommer att svara gynnsamt på detta helande medium. Praktiskt taget alla akuta sjukdomar, katarr, bihåleinflammation, tuberkulos, matsmältningsbesvär, förstoppning, tandlossning, akne, barnförlamning, sår, kolit, hemorrojder och anemi, liksom ett flertal andra sjukdomar, blir vanligtvis hjälpta eller helt botade genom fasta. Fasta är inget universalmedel för alla mänskliga krämpor, men det är det närmaste kända tillvägagångssättet för ett sådant. Det undertrycker inte sjukdom utan tar helt enkelt bort behovet av den.

FASTA ÄR INTE SVÅRT

Tanken på att vara utan mat i några veckor är motbjudande för dem som inte har fastat. De har känt de hungerkänslor som följer på en eller två missade måltider och har fått intrycket att sådan hunger varar under en hel lång fasta. Kunskapen om att hunger vanligtvis bara existerar under fastans första dagar borde göra mycket för att skingra idéerna om fastans förmodade svårighet. När hungern är frånvarande är avhållsamhet från mat inte särskilt svårt. Naturligtvis förekommer vissa obehagliga symtom som allmän svaghet, huvudvärk, ryggvärk, illamående och kräkningar i vissa fall. Men trots det är fasta inte på långt när så svårt som man vanligtvis föreställer sig. Det är förvisso inte en så prövande upplevelse som att genomgå medicinsk behandling och smärtan från den fortsatta sjukdomen.

DET FINNS INGEN FARA

Det är den allmänt accepterade uppfattningen bland såväl lekmän som ortodoxa läkare att fasta är mycket farligt. Folk får höra att de riskerar sina liv genom att vara utan mat. I verkligheten är fasta inte alls farligt. Det finns inga uppgifter om ett enda dödsfall som inträffat till följd av en korrekt genomförd fasta. Människor har dött under fasta, men dödsfallen berodde inte på fastan. Snarare berodde de på närvaron av en organisk sjukdom. Av Linda Burfield Hazzards 2 500 fastepatienter dog arton stycken. I varje enskilt fall utfördes en obduktion för att fastställa ansvaret för dödsfallet. I inget fall fann man att dödsfallet berodde på fasta. Det fanns undantagslöst en organisk sjukdom närvarande som, enligt rättsläkarna själva, orsakade dödsfallet.

När människor fastar befinner de sig vanligtvis i de sista stadierna av degeneration. De flesta av dem har provat allt — mediciner, kirurgi, osteopati, kiropraktik, etc. — allt till ingen nytta. Slutligen, som en sista utväg, provar de fasta. Många är nära döden när de börjar fasta. Det är helt uppenbart att vissa av dem kommer att dö oavsett om de fastar eller inte. De har helt enkelt gått för långt och ingenting, inte ens fasta, kommer att förhindra deras död. I sådana fall är det fel att lägga ansvaret för dödsfallet på fastan. Tusentals människor som dör på sjukhus sägs dö ”trots allt som läkarvetenskapen kunde göra”. Men när någon dör under fasta är det fastan som hålls ansvarig tills en obduktion ger den sanna dödsorsaken.

Tusentals människor återfår hälsan under fasta. Lite eller ingenting hörs om dem. Deras fantastiska tillfrisknanden ges ingen publicitet. Men låt bara en enda person dö under fasta och de medicinska myndigheterna hamnar i uppror. De talar om läkaren som ”svälte sin patient till döds”. En obduktion krävs för att fastställa ansvar för dödsfallet, och läkarens rykte blir i det närmaste ruinerat.

INVÄNDNINGAR MOT FASTA

Invändningar mot fastan kommer fritt från medicinskt håll. Utöver deras föråldrade invändning att fasta är farligt, deklarerar de:

1. Fasta försvagar hjärtat.
2. Fasta gör att magen förtvinar.
3. Fasta får hjärtat att kollapsa.
4. Fasta gör att matsmältningsvätskorna smälter magen.
5. Fasta framkallar bristsjukdomar.
6. Fasta strider mot våra naturliga instinkter.
7. Fasta får kroppens celler att degenerera.
8. Fasta försvagar kroppen och sänker därmed dess motståndskraft mot sjukdomar.
9. Fasta gör att tänderna ruttnar.
10. Fasta framkallar ödem.

Ingen av dessa invändningar mot fasta håller i ljuset av sant förnuft och praktisk erfarenhet. Det är anmärkningsvärt att de nästan uteslutande är begränsade till dem som har liten eller ingen erfarenhet av fasta. Eftersom så är fallet behöver vi inte ta dem på för stort allvar. Det kan dock vara bra att kort beröra var och en av dem till förmån för dem som inte har någon tidigare kunskap om fasta och de som har varit offer för medicinsk felinformation.

Det finns inga autentiska uppgifter om något fall av hjärtsvikt eller hjärtkollaps till följd av fasta. Hjärtat gynnas faktiskt av fastan. Det ges vila och tillåts få ny styrka. Många patienter med allvarliga fall av hjärtsjukdom har blivit helt återställda under fasta. Om fasta skadade hjärtat skulle vi inte kunna förvänta oss att sådana tillfrisknanden skulle ske.

Magen förtvinar inte under fasta och matsmältningsvätskorna smälter inte magen. Ursprunget till föreställningar om motsatsen är inte känt. De var dock säkerligen inte resultatet av erfarenhet av fasta. Det är mer troligt att de började som vidskepelse, för att senare överföras—

förts över till den medicinska vetenskapen som ammunition för kampanjen mot fasta.

När det gäller bristsjukdomar så uppstår dessa inte under fasta; åtminstone har ingen hygienisk utövare någonsin sett dem utvecklas. Påståenden om att fasta framkallar dessa sjukdomar har härrört från studier av bristfälliga dieter som saknat en bred variation av vitaminer och mineraler. Det antas att om dessa dieter framkallar bristsjukdomar, så försvinner de faktiskt under fasta. De vitaminer och mineraler som lagras i de olika organen tas upp av blodet och används. Före fastan förhindrades detta av en allmän fysiologisk ineffektivitet på grund av toxemi.

Fasta är instinktivt bland praktiskt taget alla vilda djur. I händelse av en tillfällig sjukdom, eller ett allvarligt sår till följd av en olycka eller strid, fastar de tills återhämtningen är fullständig. Även tama djur vägrar ofta all föda när de är sjuka. Även hos människan är fasta helt i enlighet med naturliga instinkter. När akut sjukdom föreligger finns det vanligtvis ingen önskan om mat, och när fasta inleds för kronisk sjukdom försvinner hungern efter de första dagarna. Vi kan då inte sanningsenligt säga att fasta strider mot våra naturliga instinkter. Faktum är att ätande i frånvaro av sann hunger strider mot de normala instinkterna hos alla djur. Vi använder dock inte dessa fakta som ett argument för eller emot fasta. Vetenskap snarare än instinkt är den främsta vägledningen för att fastställa värdet av en specifik hälsoåtgärd. De få fakta som ges här erbjuds helt enkelt för att visa det felaktiga i tron att fasta strider mot våra naturliga instinkter.

Antagandet att kroppens celler och vävnader degenererar under en fasta beror på att man förväxlar fasta med svält. Degeneration av vävnader hos djur i de sista stadierna av svält har observerats, och detta har lett till tron att fasta är farligt. Degeneration av vävnader sker inte förrän kroppens matreserver har tömts, och en korrekt genomförd fasta sträcker sig inte bortom den punkten. Under en fasta sker föryngring, inte degeneration.

Det är sant att fastande patienter är svagare än vanligt, men det finns inga bevis som tyder på att denna tillfälliga svaghet sänker deras motståndskraft mot sjukdomar eller försämrar deras hälsa på något sätt. Motståndskraften mot sjukdomar ökar faktiskt under en fasta och förblir permanent om ett korrekt levnadssätt därefter antas. Den tillfälliga svagheten under fastan följs av en ovanligt stor styrka. Patienter som har

varit så svaga att de knappt kunde gå har blivit starka och atletiska efter fastor. Tandlossning och karies hejdas snarare än orsakas av en fasta. Gång på gång har hygieniska utövare märkt att tändernas tillstånd förbättras under fastan. Ofta blir lösa tänder stadigt fixerade i sina fästen. Laboratorieundersökningar är också överens om att fasta inte skadar tänderna, även när fastan drivs till svältstadiet.

För några år sedan placerade laboratoriearbetare vid University of Chicago ett flertal patienter på saltvattenfastor. De fick saltvatten — ingenting annat. Alla utvecklade ödem. Som ett resultat antogs det att fasta med säkerhet orsakar ödem i varje fall. Ingen behöver bestrida det faktum att salt tenderar att producera ödem. Hygienister var de första att hävda att användningen av salt ofta följdes av vätskeansamling i vävnaderna. Vid saltvattenfastor bör man förvänta sig att vävnaderna blir vattenfyllda. Det är bara naturligt att kroppen skyddar sig mot de irriterande effekterna av salt genom att hålla det i lösning, även om detta kräver ett överskott av vatten i vävnaderna. Invändningen här är inte mot fasta utan mot användningen av salt. Ödem uppstår inte under fasta om inget salt ges. Tillfälliga ödem har setts följa mycket långa saltfria fastor, men dessa var mycket sällsynta förekomster och det är troligt att de berodde på överintag av mat omedelbart efter fastan.

FASTA UNDER SPECIELLA PERIODER I LIVET

Det finns inga åldershinder för fasta. Både äldre individer och små barn har fastat med stor nytta. Även spädbarn kan placeras på korta fastor, och det finns fall där två- och treåriga barn fastat i några veckor. De enda perioderna i livet då fasta är olämpligt är under graviditet och amning. Fasta stoppar mjölksekretionen och hindrar därmed modern från att amma sitt barn. Under graviditet är korta fastor för att avhjälpa akut sjukdom tillåtna, men långa fastor bör inte användas.

SYMTOM VID FASTA

Kunskap om symtom vid fasta bör innehas av alla som planerar att fasta. Onödig oro har orsakats när patienter inte visste vad de skulle förvänta sig och blev skrämda vid minsta symtom. Åtminstone några obehagliga symtom uppstår vid nästan varje fasta. De

bör förväntas och behöver inte vara någon anledning till stor oro.

Under de första två till fem dagarna (vanligtvis tre dagar) finns det i allmänhet en stor lust efter mat. Denna lust försvinner dock därefter; hunger existerar helt enkelt inte. Det finns en motvilja mot varje slag av mat, och kräkningar kan till och med förekomma ibland vid åsynen och lukten av mat. Det är i detta skede som fastan blir ganska lätt och förblir vanligtvis så ända till slutet när hungern återvänder. Ungefär en av fyrtio patienter förblev hungrig under hela fastan. Orsaken till detta är inte känd.

Vid nästan varje fasta blir tungan kraftigt belagd, andedräkten är mycket stötande och en dålig smak utvecklas i munnen. Dessa tillstånd börjar vanligtvis efter den andra eller tredje dagen och kvarstår under hela fastans längd tills hungern återvänder.

När det finns akut sjukdom, med feber, sjunker temperaturen till normal nivå under fastan. När den är under det normala vid fastans början, stiger den gradvis till det normala och stannar där. I sällsynta fall, när ingen akut sjukdom föreligger, stiger temperaturen över det normala under korta perioder.

Vanligtvis är pulsen normal under fastan. Den kan stiga till så högt som 120 och i vissa fall har den sjunkit till så lågt som 40, även om sådana extremer naturligtvis inte är vanliga.

De flesta fastande patienter sover inte mer än fyra till sex timmar om dygnet, även om detta inte alltid är regeln. Det exakta motsatta inträffar i vissa fall där så mycket som 20 timmar om dygnet tillbringas sovande.

Kräkningar, spottningar, hudutslag, huvudvärk, ryggvärk, yrsel, hicka, svimningsanfall, svaghet, halsont, lätta förkylningar, kramper och diarré förekommer ibland under tillfälliga perioder vid vissa fastor. Även om sådana symtom är obehagliga är de ingen anledning till oro, och vissa av dem, såsom kräkningar, hudutslag, förkylningar och diarré, påskyndar faktiskt elimineringshastigheten. Vissa patienter upplever inte något av dessa symtom och har inget obehag, medan det motsatta gäller för andra.

Vissa symtom vid fasta bör ägnas noggrann uppmärksamhet. Bland dessa finns delirium förknippat med hjärtklappning; hjärtklappning som inte beror på gastryck och följaktligen inte avhjälps genom att använda lavemang; en ihållande, mycket snabb, mycket långsam eller mycket oregelbunden puls; extrem svaghet där patienten är oförmögen att gå ensam eller upplever stora svårigheter att göra det; eller ett plötsligt fall i kroppstemperatur. När dessa symtom

inträffar är det i allmänhet bäst att bryta fastan. Dessutom, när en patient hyser en extrem rädsla för att fortsätta fasta, är det bäst att inte göra det.

De flesta individer har mycket få eller inga tarmtömningar under fastan. Detta behöver inte orsaka någon oro eller larm. Tarmfunktionen återställs snabbt efter fastan.

Under fastan är en snabb viktminskning att vänta. Takten varierar i olika fall, där överviktiga individer tappar vikt snabbast. Under fastans första dagar är förlusten som snabbast, vanligtvis från ett till två pund om dagen. Mot slutet av fastan är förlusttakten vanligtvis väl under ett pund om dagen. Genomsnitt tagna bland stora grupper av fastande patienter under alla stadier av fastan visar att den genomsnittliga viktminskningen är ungefär ett pund om dagen.

SAKER ATT KOMMA IHÅG VID FASTA

Det är helt uppenbart att du under fastan inte kan fortsätta leva på det konventionella sättet. Du måste ge din kropp speciella hänsyn. Detta innebär inte ett fullständigt upphörande av alla normala aktiviteter, men vissa förändringar måste göras för att göra det möjligt för kroppen att spara sin energi.

Under fastevilan är vila högst önskvärt. Den ideala fastan tillbringas åtminstone största delen av tiden i sängen. Vissa hygieniska utövare kräver att deras patienter förblir i sängen under varje fasta oavsett deras styrka och energi. Sådana metoder är inte skadliga, men de är inte heller alltid nödvändiga. Under de korta fastorna, när du inte känner dig särskilt svag, bör det inte finnas några invändningar mot att utföra lite lätt arbete och kanske till och med motionera lite. Det viktiga här är att undvika överdrifter. Arbeta lite medan du fastar om du känner dig kapabel, men gå inte till ytterligheter och försvaga dig själv för mycket. Vissa människor fastar och fortsätter arbeta som vanligt, men sådana metoder är inte alltid utan sina faror.

Solbad är värdefulla under fastan precis som vid vilken annan tid som helst. Man bör dock vara mycket försiktig för att undvika överdrivna mängder solsken. Mer än en fastande patient har drabbats av solsting. Dessa solsting slutade inte dödligt men visar på behovet av att vara försiktig vid denna tid. Långa solbad kommer att försvaga dig för mycket medan du fastar. Ta solbad av kort varaktighet under tidig morgon eller sen eftermiddag snarare än mitt på dagen när temperaturen är som högst.

Man kan inte nog betona vikten av att hålla sig varm under fasta. Att bli nedkyld under fastan kommer inte bara att göra dig obekväm utan är också ytterst farligt. Vid tider av extrem kyla, använd artificiell värme och bryt fastan. Det finns inga uppgifter om att fastande patienter dött av överdriven exponering för kalla temperaturer, men hygieniska utövare är alltid noga med att undvika sådana förhållanden.

Förmodligen det mest kontroversiella ämnet bland auktoriteter är hur mycket vatten man ska dricka under fasta. Det finns de som råder till minst en gallon vatten om dagen och de som rekommenderar vattenfria fastor. Andra har valt medelvägen och hävdat att törst, och törst ensamt, bör vara vägledande. Det behöver inte råda något tvivel om att det senare påståendet är korrekt. En gallon eller mer vatten varje dag under fastan är vanligtvis betydligt mer än det faktiska behovet, och kan endast hindra elimineringen. Vattenfria fastor är ytterst farliga och bör aldrig användas. Det finns inga uppgifter om att någon levt längre än sjutton dagar i frånvaro av allt vatten och all föda. En viss mängd vatten är nödvändig vid varje lång fasta. Att fasta i två eller tre dagar utan vatten gör förmodligen ingen skada, men längre fastor i frånvaro av vatten är inte att rekommendera. Den faktiska lusten efter vatten under en fasta är vanligtvis inte stor, men man kan lita på att den tillgodoser alla behov. Det krävs vanligtvis omkring en pint till en kvart eller två vatten varje dag, beroende på varje enskilt fall. Ibland kan dagar uppstå under fastan då inget vatten önskas, i vilket fall inget vatten behöver tas om tidsperioden inte överstiger några dagar. Det bästa vattnet att använda under fastan är destillerat vatten. Om detta inte går att få tag på, använd vanligt källvatten eller, som en sista utväg, det klorerade stadsvattnet.

En annan kontroversiell punkt gäller användningen av lavemang under fasta. Krafterna är här delade, omkring 50 procent rekommenderar lavemang och de andra 50 procenten motsätter sig dess användning. Med alla fakta i beaktande verkar dess användning oönskad såvida inte betydande gaser i matsmältningskanalen orsakar för mycket obehag. Lavemang dränerar patientens vitalitet för mycket och har en tendens att framkalla framtida förstoppning genom att försvaga tjocktarmsmuskeln. Många hygienister har noterat att tarmfunktionen återupptas snabbare efter fastan om lavemang inte har använts.

Användningen av kiropraktiska behandlingar, magsköljningar, turkiska bad, kalla bad och andra behandlingar är farlig och skadlig under en fasta. Under fastan kommer du inte att vara i stånd att slösa din redan sänkta vitalitet på sådana

metoder. Behandlingar som involverar användning av serum, läkemedel och vacciner är ännu mer skadliga och bör under alla omständigheter undvikas.

DEN FULLSTÄNDIGA FASTAN

De exakta skillnaderna mellan fasta och svält bör vara väl förstådda av varje fastepatient och varje läkare som använder fasta i sin praktik. Det är beklagligt att många läkare har funnit det lämpligt att använda fasta utan att ha den minsta aning om att det inte är synonymt med svält. Okunnighet om de exakta skillnaderna mellan dessa två faser av avhållsamhet från mat kan lätt leda till obotlig skada för en patient, inklusive döden.

Under fastan livnär sig kroppen på sina matreserver. Med elimineringen av dessa och den fullständiga elimineringen av toxemi börjar svältperioden, med förbrukning och degeneration av vitala vävnader. En fasta som varar fram till denna period sägs vara ”fullständig”. Den har fört arbetet med renovering, föryngring och rening till dess slutliga fullbordan.

Det finns vissa patienter som inte behöver en fullständig fasta; andra blir inte friska utan en fullständig fasta, och de som är utmärglade och mycket svaga bör inte alltid genomgå en fullständig fasta. Ingen strikt regel kan ges här. Huruvida en fasta bör genomföras till fullo eller inte beror på patientens tillstånd och vilken typ av sjukdom som föreligger. Djupgående tillstånd som har existerat i åratal och nått sina mest avancerade stadier avhjälps sällan genom ofullständiga fastor. Lätta akuta och kroniska sjukdomar försvinner vanligtvis långt innan svältperioden nås.

När kroppens matreserver är uttömda och toxemin är eliminerad uppstår vissa symtom som kan betraktas som en indikation för att bryta fastan. I varje fall återkommer hungern och beläggningen på tungan försvinner. Tungans kanter och spets klarnar först, och resten följer snabbt därefter. Den dåliga smaken i munnen och den illaluktande andedräkten försvinner likaså vid denna tidpunkt. Pulsen och temperaturen, som kan ha varit onormala, blir normala. Ögonen klarnar ofta upp, salivavsöndringen normaliseras och urinen, som kan ha varit missfärgad, blir klar. Av dessa symtom är hungerns återkomst och tungans klarnande de enda säkra och otvetydiga tecknen som markerar fastans fullbordan. De andra är vanligtvis närvarande, men i den

frånvaron av återkommande hunger och en ren tunga är de inte tillräckliga skäl för att bryta fastan. Man bör också komma ihåg att hungerns återkomst och en ren tunga inte alltid inträffar vid exakt samma tidpunkt. Det ena kan infinna sig några timmar eller mer efter det andra. Under alla omständigheter bör fastan brytas vid tecken på något av symtomen.

Man bör till exempel inte tveka att bryta fastan om det finns en otvetydig önskan om mat även om tungan inte är ren och vice versa. I de sällsynta fall där hungern inte försvinner under fastan kommer tungans rengöring att räcka som vägledning för att fastställa fastans avslutande.

Den tid som krävs för att fastan ska nå sitt slut varierar i de enskilda fallen. Vissa människor upplever att hungern återvänder efter så lite som två eller tre veckor, medan andra måste fasta i två eller tre månader innan detta sker. Längden på en genomsnittlig fullständig fasta är från 20 till 40 dagar.

ATT BRYTA FASTAN

Det är ytterst viktigt att fastan bryts med rätt sorts mat. Människor har brutit fastor med allt från biffstekar och jordnötter till glass, och sedan undrat varför de dubbelvikt sig av smärta efter att ha ätit sin första måltid. Efter fastan är matsmältningssystemet mycket känsligt för den första maten som äts. Det kommer att reagera våldsamt om denna mat inte är av rätt typ.

De som har stor erfarenhet av fasta är överens om att fastor bäst bryts med färsk fruktjuice eller grönsaksjuice. Obehag upplevs praktiskt taget aldrig när sådana livsmedel används. Fruktjuicer föredras i allmänhet: Apelsinjuice, grapefruktjuice, druvjuice, melonjuice, ananasjuice och tomatjuice är de som oftast används. Fastan bör brytas med ett halvt glas juice, följt av samma mängd varje timme eller ett glas varannan timme under resten av dagen. De första juicerna bör sippas mycket långsamt.

På den andra dagen kan samma schema följas, eller så kan juicerna tas med mindre täta intervall. En plan med tre måltider om dagen kan antas om så önskas, där ungefär en pint (ca 0,5 liter) juice tas vid varje måltid. Under de följande dagarna kan större mängder juice tillåtas, men man bör alltid vara noga med att undvika överdrifter som kan orsaka matsmältningsbesvär.

Längden på den tid då kosten består av frukt- och grönsaksjuicer,

eller helt enkelt en diet på fruktjuicer, bör fortsätta beror främst på fastans längd. Det är i allmänhet tillrådligt att leva på juicerna ungefär en dag för var femte fastedag. Till exempel skulle en fasta på fem dagar eller mindre följas av en dag med juicediet; en tiodagarsfasta av en tvådagars juicediet; en femtondagarsfasta av en tredagars juicediet, och en tjugodagarsfasta av en fyradagars juicediet. Samma princip tillämpas på alla fastor — ju längre maten har undanhållits, desto längre bör juicedieten användas.

Dessa vägledningar är snarare generella än specifika. Små avvikelser från dem kan göras i olika fall. Vissa patienter behöver inte använda juicedieten riktigt lika länge som andra som har fastat lika länge. Den patient som uppvisar en historik av matsmältningssvaghet bör leva på juicerna längst och konsumera dem i de minsta mängderna. Skulle en återgång till en normal kost ske i förtid, kan betydande matsmältningsbesvär upplevas. Målet bör i vilket fall som helst vara att leva på juicer tills matsmältningsorganen har återfått sin förmåga till normal funktion.

Efter avslutad juicediet kan alla typer av frukter, grönsaker och nötter ätas. En långsam övergång till en normal kost, som så ofta rekommenderas, är onödig om juicedieten används under den angivna tiden. De första vanliga måltiderna bör dock vara ganska små. Det är särskilt viktigt att överätning undviks vid denna tidpunkt.

Vissa auktoriteter hävdar att fastor bör brytas med grov, sträv mat såsom fullkorns-melbatoast och grönsakssallader. Dessa sträva livsmedel används för att ”borsta bort de gifter som deponeras i tarmarna under fastan.” Om det finns gifter och orenheter i tarmarna efter fastan, kommer fruktjuicer att främja deras eliminering mer effektivt än vad andra livsmedel skulle göra.

Användningen av en exklusiv mjölkdiet under några dagar eller veckor efter fastan var en gång mycket populär men används nu sällan. En sådan diet tar bort mycket av den nytta som uppnåtts under fastan. Den har en tendens att skapa förstoppning, matsmältningsproblem och katarralsjukdomar. Dess användning efter fastan eller vid någon annan tidpunkt är inte att rekommendera.

LIVET EFTER FASTAN

”Fastan är förgäves om patienten återgår till sina gamla vanor”. Denna anmärkning av Dr. J.M. Tilden bör memoreras av alla som genomgår en fasta. Människor bygger upp sjukdom genom sitt hygieniska levnadssätt. Fastan avlägsnar sjukdomen, men avlägsnandet är säkert att bli permanent endast om de gamla levnadsvanorna inte återigen antas. Fasta kan ge hälsa, men endast ett hygieniskt leverne kan bevara den.

De tidigaste förespråkarna för fasta visste praktiskt taget ingenting om den nyare kunskapen om nutrition, och därför var de resultat de uppnådde endast tillfälliga. Dr. E.H. Dewey, en av de första att använda fasta, motsatte sig starkt sura frukter, använde mycket få gröna grönsaker och levde huvudsakligen på bröd, bakverk, mjölk, fisk, ägg och kött. Dr. Eales bröt en 30 dagars fasta på Horlick’s mältade mjölk och åt snart ägg och ris. Han skriver att han kort efter fastan ”tog en kopp kaffe” med några vänner. Bernarr McFadden rekommenderade tidigare att bryta varje fasta med mjölk och använde även mjölkdieten i veckor efter fastan. Upton Sinclair följde upp sin första fasta med en långvarig mjölkdiet. Pearson levde under den första veckan efter en av sina långa fastor på söt choklad, jordnötter och mältad mjölk. Kostvanor som dessa tar bort mycket av den nytta som uppnåtts under fastan. Mältad mjölk, kaffe, ägg, kött, choklad och liknande livsmedel bygger sjukdom, inte hälsa. Vi kan ursäkta Dr. Dewey och Dr. Eales för att de använde felaktiga livsmedel, eftersom mycket av vår nuvarande kunskap om nutrition ännu inte var upptäckt när de levde. Men nu är det annorlunda. Vi vet exakt vilka livsmedel som bygger sjukdom och vilka livsmedel som bygger hälsa. Slumpfaktorn har eliminerats. Vi behöver inte längre välja våra livsmedel enligt gissningar; vetenskapen har berättat för oss vilka som är de bästa och vilka som hjälper oss att bevara den frihet från sjukdom som förvärvats under fastan.

Vid en lång fasta sker ofta en mycket stor viktminskning tills patienten blir mycket mager. Naturligtvis förtar detta det fysiska utseendet, och därför finns det ofta en stor önskan att återfå all den förlorade vikten så snabbt som möjligt efter fastan. Resultatet blir ofta en överkonsumtion av många högkoncentrerade livsmedel. Mjölk, ägg, ost och kött väljs för att de hjälper till att öka vikten på kortast möjliga tid. Ökningen är vanligtvis snabbare än förlusten var under fastan. Inom några veckor kan hela vikten ha återfåtts och patienten är nöjd. Dessa snabba ökningar är dock o-

önskvärt. De producerar kött som är osunt, slappt och vattnigt. Riktigt bra, fast, hälsosamt kött byggs långsamt efter fastan. Det kommer inte i en takt av ett och ett halvt till två pund om dagen — sådana snabba ökningar tyder på att kosten måste vara felaktig. På fruktkost blir ökningen långsammare, ofta inte mer än ett halvt pund om dagen. Men lite tålamod här kommer att ge sin belöning. Det kommer att ge dig fast, friskt kött. Och det är vad du vill ha, även om priset, i form av tid, är högre än vad som annars skulle krävas.

De människor som hävdar att de ”behöver en fasta då och då” kan jämföras med dem som tillbringar sin tid med att sopa ut regnvatten från sitt hem istället för att reparera taket. Om du behöver fasta med jämna mellanrum under hela ditt liv beror det på att ditt levnadssätt inte är korrekt. När sjukdom väl har avlägsnats genom fasta återkommer den inte om den inte byggs upp på nytt. Om du återställer hälsan genom en lång fasta och lever på ett hygieniskt sätt därefter kommer du inte att behöva fasta igen. Periodiska fastor är ofarliga men de är inte nödvändiga för dem som ägnar tillräcklig uppmärksamhet åt mat, motion, solsken, frisk luft, mental harmoni, etc. efter sin första fasta, förutsatt naturligtvis att denna fasta var av tillräcklig varaktighet.

Så kom ihåg dessa viktiga fakta. Fastan utgör en del av det Hygieniska Systemet. Den ska inte användas ensam med totalt bortseende från andra aspekter av livet. Permanenta resultat kräver ett permanent hygieniskt leverne. Låt din fasta bli vändpunkten i ditt liv. Gör det till en regel att aldrig avvika från fruktkosten och ett planerat system av motion och solbad därefter. Bygg upp hälsan under fastan och bevara den sedan på obestämd tid med en personlig hygienisk livsdesign.

KAPITEL 13

Värdet av helioterapi

Att använda solens kraft
för att uppnå och bevara den
främsta fysiska konditionen

Helioterapi är användningen av solbad som ett medel för att återställa hälsan. Dess plats i det hygieniska systemet är betydelsefull. Ortodoxa läkare kallar fortfarande dem som tar solbad för fanatiker, men vi kan inte avfärda ämnet så lättvindigt. Terminologiska knep ändrar inte solskenets hälsosamma effekter. Faktum är att helioterapi alltid är ett stöd för att återställa hälsan och i många fall är det den viktigaste hälsoåtgärden som kan vidtas.

De mest entusiastiska förespråkarna för helioterapi är i allmänhet de som har använt det i ett stort antal fall. Dessa män baserade sina slutsatser främst på sina egna erfarenheter och följer ett strikt vetenskapligt tillvägagångssätt i frågan. Deras grundläggande intresse är effektiviteten hos helioterapi... fastställd genom dess användning i tusentals fall, täckande ett brett spektrum av sjukdomstillstånd. Genom att betrakta de viktigaste faserna och resultaten av detta arbete kan vi ganska exakt fastställa hälsovärdet av solbad och den roll det måste spela i det moderna livet.

HISTORIK

De första uppgifterna om solbad kommer från det antika Grekland, Egypten, Rom, Babylon, Assyrien och Persien. Egyptierna, babylonierna och assyrierna hade alla sina solträdgårdar, och många av dessa folk gav solen en guds värdighet. Grekerna hade många solarier som de kallade helioser, och den främste av de grekiska läkarna, Hippokrates, rekommenderade användningen av solbad och utrustade sitt sanatorium på ön Kos med ett stort solarium.

Herodotos och Philostratus från Grekland prisar också det stora värdet av solbad, och Philostratus hävdade att alla olympiska atleter tog solbad. De romerska författarna Galenos, Cicero, Celsus och Plinius berättar om användningen av de romerska solarierna. Plinius är välkänd för sin anmärkning: ”Sol est remediorum maximum” — solen är det bästa botemedlet. Till och med de gamla germanska stammarna använde solbad. Det episka

Den tyska dikten "Eddan" berättar för oss att febriga barn placerades i solskenet på hustaken så att de skulle kunna tillfriskna snabbare.

Under det tredje århundradet e.Kr. satte kristendomens triumf stopp för utövandet av solbad i större delen av Europa. Under mer än tusen år därefter var användningen av solbad begränsad nästan uteslutande till judar och araber. De kristna kallade solbad för en synd och likställde det med de andra metoderna inom det hygieniska systemet.

Under den senare delen av 1700-talet, när den gamla dogmatiska kristendomens makt avtog, vände man sig åter till solbad som en förebyggande och botande hälsoåtgärd. Waldvogel från Böhmen rekommenderade solbad 1775. Le Peyre och Le Comte fokuserade solljus på "sår och tumörer" 1776 med utmärkta resultat. År 1779 publicerade Bertrans en serie essäer "Om ljusets inflytande på levande organismer". I början av 1800-talet utförde Cauvin, Dobereiner, Girard, Harterive och Bonnet talrika experiment för att fastställa solskenets effekter. Experimenten visade så övertygande att solbad är av värde vid behandling av sjukdomar att dessa män försökte bygga upp ett nytt terapeutiskt system baserat på användningen av solbad.

Lika viktigt som arbetet av dessa stora företrädare för solbad var, överträffades det av fadern till den moderna fasen av solbad, Arnold Rickli. Fastän Rickli inte var medicinare förstod han vikten av solbad mycket väl och gjorde en större praktisk tillämpning av denna hälsoåtgärd än någon av sina föregångare. År 1855 öppnade han sitt berömda sanatorium i Weldes Krai vid Adriatiska havet för att erbjuda en "Cure Atmospherique". Här använde han solbad i stor utsträckning, och de snabba tillfrisknanden som hans patienter upplevde gav helioterapin dess verkliga ursprung som en sund grundläggande vetenskap. Ricklis sanatorium fortsatte att vara i drift i över ett halvt sekel och lockade patienter från hela världen. Den omfattande erfarenhet som Rickli fick under sina 52 år av praktik gjorde det möjligt för honom att skriva sju böcker som täckte alla aspekter av helioterapi. Dessa böcker har översatts till spanska, franska och italienska, men än så länge finns inga engelska översättningar.

Medan Rickli arbetade i sitt sanatorium använde hygienister i både Amerika och Europa också solbad i sin verksamhet. I Tyskland öppnade Dr. Lahman sin berömda "Sol- och luftkur", en institution uteslutande ägnad åt

helioterapi. År 1872 började Biltz, även han från Tyskland, att använda solbad i sitt sanatorium. De amerikanska hygienisterna höll jämna steg och leddes av Sylvester Graham och R.T. Trall, som båda rekommenderade solbad mycket varmt. Associerade med Graham och Trall var Dr. George H. Taylor, Dr. Dio Lewis och Dr. James C. Jackson. Dr. Taylor använde solbad mycket effektivt vid behandling av skrofler; Dr. Lewis använde det vid behandling av dyspepsi, neuralgi och reumatism; och Dr. Jackson gav hundratals av sina patienter solbad varje klar dag under hela sommaren. Som en allmän regel var erfarenheten hos alla hygienister i deras användning av solbad så framgångsrik att alla tvivel om dess plats i det hygieniska systemet undanröjdes. Goda resultat uppnåddes, inte bara vid ett fåtal sjukdomar, utan vid nästan varje åkomma som det användes för. Det var inte alltid ett universalmedel i sig självt, men det befanns vara nödvändigt för att underlätta den snabbaste återhämtningen från de flesta sjukdomar. Vissa åkommor botades ofta helt genom enbart användning av solbad.

Den främsta levande företrädaren för solbad är A. Rollier, M.D., föreståndare för Institutet för helioterapi i Leysin, Schweiz. Rollier fick en utmärkt medicinsk utbildning och arbetade under en tid med Kocher, den berömde kirurgen som försökte bota tuberkulos i ben och leder genom kirurgi. Denna praxis var misslyckad: åtminstone hälften av de patienter som lämnade Kocher hade inget annat att se fram emot än döden. Rolliers bäste vän begick självmord efter att Kocher hade avlägsnat hans axelled, knäled, höftled, finger och fot för att stoppa tuberkulosen från att sprida sig. Slutligen utvecklade Rolliers fästmö tuberkulos. Efter att ha sett den store Kochers misslyckande med att bota denna sjukdom hade Rollier inget att se fram emot förutom flickans fortsatta lidande som kanske skulle sluta i döden.

Desillusionerad av allt kastade Rollier åt sidan en lysande kirurgisk karriär, gav sig av till de schweiziska bergen och praktiserade under en tid som läkare bland landsortsbefolkningen där. Men till hans förvåning behövde de inte mycket hjälp, för de var ganska friska och levde till en hög ålder. De sa alltid till Rollier att "där solen är, där är inte doktorn." Rollier, som blev läkare för att berätta för folk hur man blir frisk, fann sig själv ta emot råd från det lågt utbildade landsortsfolket i Schweiz. Han vidarebefordrade detta råd till sin fästmö och hon följde det. Efter att ha tillbringat så mycket tid hon kunde i det klara alpina solskenet var hon snart helt återställd. Från dagen för hennes tillfrisknande var Rollier en hängiven lärjunge till helioterapin.

År 1903 öppnade Rollier sitt stora sanatorium i Leysin, en liten stad i de schweiziska bergen. Detta sanatorium var helt enkelt ett gigantiskt solarium förenat med kompletta och moderna bostäder för alla patienter. Gradvis kom en stadig ström av förmodat obotliga patienter till denna plats, patienter som var svaga, utmärglade, magra, tuberkulösa och dömda att dö. Rollier fick mänsklighetens spillror att arbeta med och han förvandlade dem till exempel på utmärkt hälsa. Av de tusentals och åter tusentals patienter som genomgick Rolliers solkur blev de flesta helt botade från sina lidanden. Under en tidsperiod strax efter första världskriget tillfrisknade 1 746 av de 2 167 tuberkulösa patienter som stod under Rolliers vård helt och hållet. De enda misslyckandena fanns bland dem som hade låtit sin tuberkulos gå in i sina mest avancerade stadier. Rolliers erfarenhet står som ett monument för dem som under det senaste århundradet har hävdat att solbad bör utgöra en del av varje läkekonst.

SOLSKEN OCH SJUKDOM

Helioterapins historia ger sannerligen rikliga bevis på dess värde. Vi har sett vid genomgången av denna historia hur effektivt solbad är för att bota vissa sjukdomar, varav den främsta är tuberkulos. Men låt oss titta lite närmare på saken här och finna det samband som råder mellan solsken och det allmänna förloppet av alla sjukdomar.

Över hela jorden är tillväxten av växt- och djurliv beroende av närvaron av solsken. Vi finner att livet alltid är mest produktivt i tropikerna där det finns ett överflöd av solsken året runt och där intensiteten i solens strålar är som störst. I de arktiska regionerna där det råder brist på solsken är livet sparsamt eller saknas helt. Sedan, när vi går söderut och klimatet gradvis blir varmare, blir alla former av liv mer produktiva; i ekvatorialregionerna når det sin höjdpunkt. Det bör också noteras att växter och djur vanligtvis är mer högt utvecklade där klimatet är varmare.

Den danske vetenskapsmannen Thorwald Madsen fann att precis som den bästa fysiska utvecklingen uppnås i tropikerna, så uppnår även människorna i den tempererade zonen den bästa hälsan under sommarmånaderna när det finns ett överflöd av solsken. Madsen baserade sina slutsatser på sina studier av en 37-årig sammanställning av danska medicinska journaler. Dessa journaler är ovanligt fullständiga eftersom...

I Danmark kräver lagen att varje läkare rapporterar varje fall av infektionssjukdom som han behandlar. Statistiken från Madsen visar att sjukdomar, särskilt infektionssjukdomar, förekommer mest frekvent under den säsong då människor får minst solsken. Difteri, bronkit, bronkopneumoni och tonsillit når alla en topp under vintermånaderna och sjunker till obetydlighet under juli och augusti. Om man ser till genomsnittet för alla sjukdomar fann man att februari var den månad som mest främjade utvecklingen av sjukdom; september var den bästa månaden ur folkhälsosynpunkt. Slutsatsen är oundviklig. Förekomsten av sjukdom motsvarar mängden och intensiteten av solskenet. Ju mer solsken, desto mindre sjukdom; ju mindre solsken, desto mer sjukdom.

Vid behandling av sår som inte läker är solsken av största betydelse. Under första världskriget drabbades tusentals tyska soldater av djupa sår som helt enkelt inte ville läka trots den mest adekvata medicinska vård. Månad efter månad fortsatte såren att vara infekterade, vara sig och infektera hela kroppen. Det föll på Bernhard av Samden, en gammal kirurg som gav upp användningen av kniven till förmån för solbad, att hjälpa dessa olyckliga soldater. Han tog sig an den fjärde tyska armékåren först, och innan kriget var slut lät han sola de förmodat obotliga såren hos nästan hela den tyska armén. Hans framgång var inget mindre än fenomenal. De mest svåra sår, som inte hade svarat på någon typ av medicinska antiseptika eller desinfektionsmedel, läkte snabbt under inflytande av solsken. Infektionen upphörde snabbt, och vävnaderna slöt sig och läkte som genom ett trollslag. Ingen bättre demonstration av överlägsenheten hos hygienisk vård av infekterade sår genom användning av solsken kunde ha givits.

Det finns kanske ingen sjukdom som så lätt kan förebyggas genom solbad som rakitis (engelska sjukan). Orsaken till rakitis är brist på vitamin D, och eftersom solsken är den bästa källan till detta vitamin är det nästan ett säkert förebyggande medel mot denna sjukdom. Bland alla former av djurliv finner vi att solsken är mest gynnsamt för normal benutveckling. I en serie experiment vid John Hopkins University fann man att en god tillgång på solsken förebygger rakitis hos råttor även om kosten är otillräcklig. Den kände näringsforskaren och författaren Milo Hastings placerade tusen kycklingar på en diet som ur näringssynpunkt var nästan perfekt. Han höll dessa kycklingar i en stängd byggnad så att ingen

av dem skulle utsättas för något solsken. De klarade sig bra i några veckor, men sedan började problemen. De började sprattla och spreta och utvecklade de mest allvarliga fallen av bendeformiteter; deras ben blev vridna och böjda i de mest löjliga former, och hundra av dem dog. Därefter släppte Hastings ut kycklingarna och lät dem ströva omkring i solskenet så mycket de ville. Det skedde ingen ytterligare utveckling av rakitis. Kycklingarna återfick sin styrka och kunde springa omkring igen, även om naturligtvis många av de vridna benen förblev deformerade.

Människor är kanske inte riktigt lika mottagliga för rakitis som kycklingungar är, men även de utvecklar ofta bendeformiteter, liksom osteomalaci och andra bensjukdomar, när solsken saknas. Dr E. Amsted, en kollega till Dr Rollier, rapporterar om anmärkningsvärda framgångar med att behandla rakitis med solsken, och en annan sol-läkare, Riedel, har framgångsrikt använt solsken vid behandling av frakturer på lårbenshalsen efter osteomalaci, vilka inte hade läkt på ett år. Den enkla appliceringen av solsken medförde ett snabbt tillfrisknande. Frakturen läkte perfekt med god benbildning.

När sjukdomar som involverar njurarna föreligger är solbad av särskilt värde. Rollier behandlade flera fall av njursjukdom med solsken och rapporterar goda resultat. I de svåraste fallen var tillfrisknandet inte fullständigt, men patienterna levde mycket längre än vad som annars hade kunnat förväntas. De patienter som påbörjade solbehandlingarna innan sjukdomen var alltför långt framskriden upplevde ett fullständigt tillfrisknande. Den förklaring som allmänt ges till solskenets helande kraft på njurarna är att genom att värma huden producerar ett extra blodflöde en vaskularisering som är sju gånger större än normalt. Denna blodkoncentration, eller hyperanemi som det kallas tekniskt, varar i två hela timmar efter solbadet, och det är främst den som är ansvarig för den gynnsamma effekt som utövas på njurarna. Det extra blodflödet påskyndar utan tvekan de elimineringsprocesser som är nödvändiga för tillfrisknande.

Huden gynnas särskilt av solbad. Den välbruna huden är fast och stark, men har samtidigt en mjuk, sammetslen textur. Den är vanligtvis fri från finnar och skavanker av alla slag. Dessutom har solen en tendens att släta ut huden och ta bort små rynkor. Det är sannerligen en förutsättning för större skönhet.

Medicinska myndigheter listar bokstavligen dussintals hudsjukdomar som vanligtvis drabbar civiliserade raser. Det är värt att notera att

de oklädda primitiva raserna är vanligtvis fria från hela detta sortiment. Resenärer som observerade och levde bland de tidiga nordamerikanska indianerna rapporterade att de led av praktiskt taget inga hudsjukdomar. Detta berodde utan tvekan delvis på den bättre kost de höll sig till, men det faktum att de bar mycket lite kläder och tillbringade mycket av sin tid i friska luften och solskenet förtjänar mycket erkännande.

Användningen av solsken på vintern ökar avsevärt kroppens motståndskraft mot kyla. Vid Rolliers institut får patienterna solbad på vintern såväl som på sommaren. (Detta är möjligt i bergsregioner på grund av solens större briljans på högre höjder.) De skickas till och med ut i snön för att leka klädda i inget annat än ett litet ländkläde. Till en början besvärar de kalla temperaturerna dem lite, men så småningom vänjer sig kroppen vid kylan och blir förtjust vid kontakten med de friska, krispiga vindarna. Kropparna hos dem som har tagit solbad tills deras hud är väl pigmenterad verkar kunna producera mer värme än vad som normalt skulle vara fallet. Huden hos Rolliers patienter känns i allmänhet varm även när den utsätts för kall luft. Naturligtvis betyder allt detta inte att vi bör ta solbad när temperaturen är långt under noll eller för låg för att tillåta någon komfort alls. Men det visar värdet av solbad i vinterväder som ett medel för att minska kroppens känslighet för kyla.

Förutom att reglera sig mer effektivt vid kallt väder, reglerar den pigmenterade huden sig mer effektivt vid det varma sommarvädret. Rollier själv erkänner detta och hävdar att pigmentering ”fungerar inte bara genom att skydda huden mot den alltför våldsamma irritationen från de ultravioletta strålarna, utan också genom att reglera solens termiska bidrag.” Den pigmenterade huden utstrålar värme snabbare och är därför svalare i varmt väder än den opigmenterade huden.

Solsken är värdefullt som ett katalytiskt medel som skapar vissa förändringar i blodets kemi, vilket ökar kroppens livskrafter. Mängden kalcium och fosfor i blodet varierar i direkt proportion till mängden solsken som kroppen utsätts för. Ju större mängd solsken, desto större mängder kalcium och fosfor görs tillgängliga för kroppen. På bara en vecka med dagliga solbad, där varje solbad varar några minuter, fördubblas faktiskt fosforhalten i blodet. Det anses högst troligt att solsken ökar utsöndringen av vissa

hormoner eller ferment som tillåter kroppen att använda vissa kemikalier som den annars inte skulle kunna tillgodogöra sig.

Alla former av anemi och andra blodåkommor hjälps av solbad. Efter att Quinke och Behring visat att syreförbrukningen ökar kraftigt i närvaro av ljus, insåg hygienister att syreförbrukning är avgörande för produktionen av mer hemoglobin och tillämpade användningen av solsken på anemifall, med utmärkta resultat. Läkarna dr E. Amstad och Sahli har också noterat att solbad är värdefullt i dessa fall. Sahli rapporterar att hemoglobinhalten i blodet hos barn sällan stannar vid 75–80 under ett program med solbad, utan stiger till 80–85, ofta 90, ibland 100, och i några få fall till och med 100–105 över 80. Fördelen med solsken för alla anemipatienter är sannerligen uppenbar utifrån dessa bevis.

Hodgkins sjukdom, som är förknippad med progressiv anemi och förstoring av en eller flera grupper av lymfkörtlarna, har alltid ansetts obotlig med medicinska metoder. Påståendet görs att ”orsaken är okänd; sjukdomen är obönhörligen dödlig och varaktigheten varierar från några månader till flera år.” Icke desto mindre svarar denna sjukdom mycket gynnsamt på solbad. Dr Amsted rapporterar att behandlingen av två fall av Hodgkins sjukdom med solsken resulterade i tillfrisknande eller stor förbättring i varje enskilt fall. Den första patienten var en ung pojke vars tillstånd var i ett framskridet stadium. Diagnos vid patologiska institutet i Basel och Bern visade att multipelt lymfadenom förelåg. Ett program med solbad som genomfördes under drygt ett år gav önskat resultat. Pojken gick upp 22 pund i vikt och kunde så småningom ta de mest ansträngande promenader i bergen. Tecken på det multipla lymfadenomet försvann helt. Den andra patienten förbättrades avsevärt, men tillfrisknandet var inte fullständigt eftersom solbaden avbröts i ett tidigt skede.

Nagelo skriver i sin *Blutkrankheiten und Blutdiagnostik*, angående värdet av solbad vid Hodgkins sjukdom, att: ”I ett visst antal fall har jag tillämpat helioterapeutisk behandling och har funnit direkt insolation av mjältregionen vara av tydligt värde. Jag observerade förvånansvärt goda resultat under den särskilt soliga sommaren 1911; varaktig ökning av hemoglobin och röda blodkroppar, extraordinär förbättring av det allmänna hälsotillståndet och en förvånansvärt stor minskning av mjältens volym, vilka var opåverkade av röntgenbehandling.” Alla...

dessa fall visar ganska tydligt att solsken är viktigt för att bibehålla och återfå hälsan.

Även om solbad är av stort värde när det används ensamt, är det av långt större värde när det används i kombination med andra hygieniska åtgärder. De få riktigt stora medicinska institutioner som använder solbad gör det utan att följa ett välplanerat program för näringsvägledning, motion och fasta. Rollier undviker noggrant övergödning och använder kött mycket måttfullt i sitt institut, men den diet han använder är långt ifrån tillräcklig. Hygieniska institutioner, å andra sidan, presenterar ett mycket mer vetenskapligt och balanserat system för vård av sjuka. De använder solbad i stor utsträckning, men i kombination med fasta (vid behov), korrekt kost och motion. Deras är det mest rationella sättet att behandla. Solbad bör betraktas som ett komplement till eller en del av ett allmänt hälsobyggande program snarare än som ett terapeutiskt medel som ska användas ensamt vid behandling av vissa specifika sjukdomar.

SOL OCH LUFT

Mycket diskussion har centrerats kring det relativa värdet av solsken och luft vid användning av helioterapi. Hippokrates tycktes ha lagt största vikt vid solsken, men han erkände också den roll som luften spelar, vilket framgår av hans uttalande: ”Löpning i kläder har samma egenskap, men det värmer för mycket, gör kroppen för fuktig och ger mindre färg, eftersom kroppen inte renas av luften som träffar den utan tränar medan den förblir i samma luft.” Benjamin Franklin kallade luftbadet för ett ”stärkande eller toniskt bad”, och enligt hans brev till M. Dubourg använde han detta bad i sitt eget liv nästan varje morgon. Rikli hävdade att ”ljuset går före varje annat naturligt medel och är det viktigaste där organiskt liv existerar”, men han förstod också luftens betydelse och refererade kollektivt till kombinationen av sol- och luftbad som den *atmosfäriska kuren*. Han förklarade att ”syftet med luftbehandlingen är att stärka huden genom att återställa dess naturliga funktioner och den vitalitet och elasticitet den har absorberat från sitt primitiva tillstånd när den var i direkt kontakt med luften.” Dr. Trall och Sylvester Graham tillskrev värdet av helioterapi till både solen och luften.

De mer nyligen framträdande förespråkarna för helioterapi har tillhandahållit mer vetenskapliga data, även om deras slutsatser liknar deras föregångares. Viktigast har

varit upptäckten att luftcirkulationen runt den nakna kroppen kan öka ämnesomsättningen med så mycket som femtio procent på tio minuter. Även om en så stor ökning endast är tillfällig, är det icke desto mindre sant att, som visades av dr Leonard Hill, ”en hög avkylningsförmåga inte bara ökar kroppens värmeproduktion under exponering, utan höjer basalomsättningen till en högre nivå. Livets eld bringas att brinna snabbare.” Sir Henry Gauvin kom till en liknande slutsats och tillskrev en del av fördelen med solbadande den ökade ämnesomsättning som blir följden av luftexponering. Halstead lägger större vikt vid luften än vid solen i fall av körtel- och bentuberkulos. S. Bangs prioriterar likaså luftbadet, medan prof. Dollinger i Budapest hävdar att det är omöjligt att avgöra vilket som är viktigast. Generellt sett lägger dock de flesta auktoriteter betydligt större värde vid solens ultravioletta strålar än vid luften. De erkänner det faktum att luften ökar både den tillfälliga ämnesomsättningen och basalomsättningen, och att den tillåter fullständig respiration genom huden, vilket förhindrar den ständiga genomblötningen och återblötningen av huden med svett. Detta, hävdar de dock, är mindre viktigt än de kemiska förändringar som sker när kroppen utsätts för solsken.

ARTIFICIELLT SOLLJUS KONTRA NATURLIGT SOLLJUS

Efter att naturligt solsken visat sig vara värdefullt som en hälsoåtgärd, gjordes försök att dela upp solljusets strålningsenergi i dess beståndsdelar och koncentrera dessa i någon form för att användas i stället för naturligt solsken eller när naturligt solsken inte fanns tillgängligt. En dansk vetenskapsman, Niels Finsen, var den förste att arbeta längs dessa linjer. Han utförde den första appliceringen av artificiellt solljus vid Köpenhamns elverk 1895. Patienten i detta fall var en av ingenjörerna som led av den förmodat obotliga lupus (hud-) tuberkulosen. Finsen exponerade det drabbade området i patientens ansikte för ljuset från den positiva kolen i en 25 amperes likströmslampa, och till allas förvåning, inklusive kanske Finsen själv, läkte det tuberkulösa såret helt efter några månaders behandling.

Detta framgångsrika experiment av Finsen fick så stor uppmärksamhet att två förmögna tillverkare, Jorgensen och Hagemann, beslutade att bygga ett stort institut där fler experiment kunde utföras för att fastställa

terapeutisk effektivitet av artificiellt solsken. Finsen själv fick ansvaret för det egentliga medicinska och terapeutiska arbetet vid institutet. En enorm kolbågslampa som drevs med likström användes för att tillhandahålla de ultravioletta strålarna, vilka utgör grunden för solskenets helande egenskaper. Utöver kolbågslampan använde Finsen en kvartslins för att koncentrera största möjliga mängd ljus på de drabbade områdena av patientens hud. Lupus (hudtuberkulos) var den enda sjukdom som behandlades vid institutet. Vad gäller resultaten, ja, även de mest konservativa medicinska myndigheterna var tvungna att lovorda Finsen för hans goda arbete. I genomsnitt 41 av 100 patienter som behandlades av Finsen tillfrisknade helt. Idag skulle en motsvarande tillfrisknandegrad för sjukdomen, vid hygienisk behandling, inte anses vara särskilt bra, men på Finsens tid, när alla tog för givet att alla former av lupus var obotliga, var användningen av artificiellt solsken som ett terapeutiskt medel sannerligen sensationell.

Efter att Finsen dog 1904 placerades en annan dansk vetenskapsman, Axel Reyn, som ansvarig för institutet. Till en början fick han inte bättre resultat än vad Finsen hade fått. Men det var då han beslutade sig för att experimentera lite själv. Istället för att rikta ljusstrålarna enbart mot patienternas tuberkulösa sår, riktade Reyn strålarna över hela deras kropp. Han gav dem allmänna solbad istället för att bara bada de sjuka delarna av kroppen. Resultaten som Reyn uppnådde genom att ge dessa behandlingar var mycket bättre än Finsens. Faktum är att majoriteten av de patienter som Finsen inte kunde hjälpa tillfrisknade när hela kroppen fick dra nytta av ljuset.

Ove Strandberg efterträdde Reyn som den främste företrädaren för artificiellt solbadande. Men Strandberg gick längre än vad Reyn hade gjort. Han använde sollampan inte bara i fall av lupus utan även vid mer djupt liggande och svåra former, såsom de som drabbar halsen och lungorna. Och Strandberg var sannerligen mycket framgångsrik. Under sin tid vid personalen på ett stort sanatorium som specialiserade sig på att behandla lung- och halstuberkulos, visade han att dessa sjukdomar i allmänhet svarar gynnsamt på artificiellt solsken. Av de 65 offer för halstuberkulos som Strandberg behandlade med vila, förbättrad kost och kolbågslampan, dog endast fyra, tre tillfrisknade delvis och de övriga 58 tillfrisknade helt.

Dessa fakta visar ganska tydligt att artificiellt solljus

har ett bestämt värde, men de tyder inte på att det är vare sig likvärdigt med eller överlägset naturligt solljus. Medan det naturliga solskenet har ett bevisat värde, har användningen av kolbågslampan varit mer begränsad. Vi vet att den är av stort värde vid tuberkulos, håravfall och rakitis, men vår kunskap sträcker sig inte mycket längre än så.

Både växter och djur kan leva enbart under påverkan av artificiellt solljus, men de lever inte väl. Växterna växer ibland snabbare under sollampan, men de saknar den robusta konstitution och goda strukturella utveckling som finns hos andra växter. Djurlivet trivs undantagslöst bättre när det får naturligt solsken. Sollampan framstår i bästa fall som ett relativt dåligt substitut för naturligt solsken.

Som en allmän regel misslyckas artificiellt solljus med att framkalla någon märkbar pigmentering av huden trots den mest omfattande och långvariga användning. Det framkallar visserligen solbränna, men den rödaktiga tonen övergår inte i en djup brun färg, vilket är fallet när kroppen utsätts för naturligt solsken. Detta beror på brister i själva kolbågsljuset snarare än brister i de specifika lamporna.

Den främsta fördelen med naturligt solsken är kanske det faktum att det är rätt balanserat. Tillsammans med de milda ultravioletta strålarna tillför det infraröda strålar. Kolbågsljuset innehåller endast de korta ultravioletta strålarna som är starkt irriterande, och det saknar helt infraröda strålar. Solens kortaste ultravioletta strålar är 2 900 Å.E.; kvartslampans är 1 500 till 1 800 Å.E. Lyckligtvis för oss filtreras de korta irriterande strålarna från det naturliga solskenet bort av atmosfären. Därför är äkta solsken inte destruktivt för djurvävnad och det är inte irriterande såvida inte exponeringstiden är för lång innan pigmentering har utvecklats.

Artificiellt solsken är utan tvekan mycket bättre än inget solsken alls. Om spädbarn inte kan ges regelbundna solbad kan de med fördel ges behandlingar med sollampor, men expertvägledning krävs. Vid vissa sjukdomar som tuberkulos och håravfall kan sollampan också mycket väl användas om det inte finns någon möjlighet att utsätta kroppen för naturligt solsken. Du bör dock alltid komma ihåg att, såvitt man vet idag, har det naturliga solskenet ingen like. Det bör användas framför de imitationer av solljus som vetenskapen har utvecklat, ty dessa är underlägsna i vissa avseenden. Använd dem om det behövs, men tro inte att de helt ersätter naturligt solsken.

ATT TA SOLBAD

Helioterapi är ingen leksak att leka med för den oerfarne och den oinformerade. Det är inte så komplicerat att det kräver övervakning, men det bör sannerligen inte användas av lekmän innan de har förvärvat en grundlig kunskap om tekniken för helioterapi. Alltför många människor har skadats i onödan av urskillningslöst solbadande. Allvarlig solbränna är den vanliga efterföljden av missbruk av solljus.

Du kan ta solbad varje dag med fullständig säkerhet om du lyder några enkla regler. Den första och viktigaste av dessa kräver principen om progression tills huden är väl pigmenterad. Denna princip utgör grunden för all solbadsteknik. I alla hygieniska institutioner påbörjas solbaden mycket gradvis. Rollier ger sina patienter några veckor för att vänja sig vid den friska utomhusluften i alpregionerna innan han tillåter de första solbaden. Sedan, på den första dagen, exponeras endast fötterna och huvudet; den nedre delen av benen exponeras på den andra dagen; låren exponeras på den tredje dagen; buken blottas på den fjärde dagen, och på den femte dagen exponeras hela kroppen för solens strålar. Den första dagens exponering av var och en av de respektive kroppsdelarna ökas med fem minuter tills kroppen är väl brynt.

För patienter som lider av tuberkulos, ofta i ett framskridet stadium, kan detta förfarande vara önskvärt, men för genomsnittspersonen innebär det ett visst mått av onödig försiktighet. Den bästa planen är att börja med en fem minuters exponering av hela kroppen och öka varaktigheten av detta med fem minuter för varje dag. Detta kommer att göra det möjligt för dig att ta solbad av en timmes varaktighet inom bara några veckor. Om du har blont eller rött hår, en ljus hy och blå ögon, kan en fem minuters ökning av tiden för varje solbad vara för mycket för dig, och om du är brunett kommer du förmodligen att kunna gå framåt snabbare.

Den dagliga femminutersplanen för progression ges som ett genomsnitt för alla typer av människor. Du kan avvika något från den, beroende på din hy. Det viktiga är att gå framåt precis lagom snabbt för att förhindra all solbränna och tillåta den snabbaste pigmenteringen av huden. När din hud väl är väl pigmenterad kan du glömma progressionsplanen. Då kommer du att kunna tillbringa timmar i solen varje dag utan risk för solbränna.

Många har hävdat att vissa klimat är gynnade för framgångsrik användning av helioterapi. Tropikerna

och regionen kring Alperna i Schweiz sägs vara de främsta för dem som önskar få största möjliga nytta av solen. Det är sant att vissa klimat ger mer solsken än andra. De tropiska regionerna erbjuder möjligheten till solbad året runt. Det finns mer ultravioletta strålar i solskenet i bergsregionerna, och på högre höjder ovanför molnen finns det naturligtvis fler soliga dagar. Men detta betyder inte att alla måste åka till tropikerna eller till bergen för att göra en utmärkt tillämpning av helioterapi. Genom hela den tempererade zonen, vare sig det är vid kusten, i dalarna eller på slätterna, finns det flera månader varje år då temperaturen är tillräckligt hög för att tillåta solbad. Även under de varmare dagarna på våren och hösten kan solbad vara praktiskt. Dessutom är det möjligt att bygga solarier med en speciell typ av glas som tillåter insläpp av solens ultravioletta strålar. Solarier av detta slag gör solbad möjligt även under den kalla vintern i Alaska och Kanada. Om du önskar bygga ett privat solarium för vinterbruk kan det nödvändiga glaset erhållas från vilken välsorterad bygghandel som helst. Naturligtvis kan solbad inomhus under vintern inte mäta sig med utomhussolbad under sommaren. Mycket av den friska luften saknas, och även om det speciella glaset tillåter insläpp av de ultravioletta strålarna, kan det filtrera bort några av solskenets andra läkande strålar. Hur det än må vara med det, är användningen av ett glassolarium på vintern bättre än inget solbad alls. Solariet är också överlägset de sollampor som ofta används när temperaturen inte tillåter utomhussolbad.

En hel del onödigt besvär görs angående att ta solbad före, under eller omedelbart efter måltider. Det finns de som rekommenderar att man väntar minst tre timmar efter en måltid innan man tar ett solbad. Solen sägs dra blodet till hudytan när en viss mängd extra blod borde riktas till matsmältningsorganen för att göra det möjligt för dem att ta hand om maten på ett effektivt sätt. Det är helt sant att en extra tillförsel av blod behövs av matsmältningsorganen efter en tung måltid. Men solbadet stör inte detta blodflöde i någon nämnvärd utsträckning. Tusentals människor har tagit solbad före, under och omedelbart efter måltider, och det finns inga autentiska uppgifter om att någon skulle ha lidit av det. Inte ens de minsta spår av matsmältningsbesvär syns när solbad tas efter måltider. Så oroa dig inte

dig själv om sambandet mellan måltider och den tid du bör ta dina solbad. Du kan till och med göra din måltidstid till din solbadstid om du så önskar.

Och sedan kommer frågan om hårets relation till solbadet. Omkring 50 procent av alla solbadare täcker sitt hår med en handduk för att skydda det från solen. Men inte en enda av dem kan ge ett gott skäl för att göra detta. Många täcker förmodligen sitt hår bara för att det verkar vara sed bland solbadare. Andra täcker det för att de har hört ryktet eller vidskepelsen att solskenet skadar håret. I verkligheten är solen välgörande för både hår och hårbotten. Långt ifrån att orsaka flintskallighet hjälper solsken till att förebygga denna sjukdom och i vissa fall ökar det till och med hårväxten.

En annan fluga som verkar vara mycket vanlig bland solbadare är användningen av olika former av olja som gnids in i huden. Olivolja och speciella kommersiella sololjor är de mest använda. För dem som måste göra långa exponeringar under de tidiga stadierna av solbadande, innan huden är välpigmenterad, kan användningen av någon form av olja på huden vara önskvärd för att förhindra solbränna eller lindra den i viss utsträckning. Men när den används på pigmenterad hud tjänar oljan inget nyttigt syfte och gör troligen en viss skada genom att filtrera bort en del av solens ultravioletta strålar. Vidare bromsar oljan pigmenteringsprocessen. Att följa principen om progression i de inledande stadierna av solbadande tar helt bort behovet av olja och gör användningen av densamma både opraktisk och oönskad.

En viss mängd kontroverser har uppstått kring frågan om huruvida solbadande kan ske till överdrift efter att huden har blivit tillräckligt brun för att förhindra brännskador. En skola menar att det inte finns någon gräns för mängden solsken som kan tas med nytta, och använder som sitt motto – ju större mängd solsken, desto bättre hälsotillstånd. Andra hävdar att solsken, när det tas i mycket stora mängder, tenderar att vara deprimerande och försvagande. Alla som har legat timme efter timme under middagssolens intensiva strålar kan vittna om att solsken kan vara deprimerande såväl som stimulerande. För mycket sol tär på energin och försvagar tillfälligt kroppen. Allt kan tas till överdrift, och solsken är inget undantag. Precis som fasta, naturlig mat och motion måste tas inom vissa gränser, så måste även användningen av solsken begränsas. Den bästa guiden att använda vid solbad är

tillståndet i din energireserv. Allt solsken du kan absorbera fram till den punkt där en märkbar svaghet uppstår är bra. När du börjar känna en tydlig brist på energi är det dags att sluta. Att ligga i solen tills du är helt utmattad kanske inte skadar dig permanent, men det är helt onödigt. Solbadande, när det utförs inom gränserna för kroppens energireserv, är ett nöje. När det överdrivs är det orsaken till ett tillstånd av obehaglig tillfällig svaghet. Enbart komfort bör mana till måttfullhet.

Under de svalare timmarna på morgonen och sen eftermiddag kan solbadande knappast drivas till överdrift, men under middagstidens intensiva hetta måste större försiktighet iakttas. Det bästa rådet är att följa exemplet från de flesta vilda djur, som stannar i skuggan när solen når sin högsta intensitet men solar timme efter timme i solskenet under tidig morgon och sen eftermiddag. Rollier rekommenderar också att man tar solbad under dygnets svalare timmar. Under sommarmånaderna begränsar han solbadandet till timmarna mellan kl. 06.00 och 09.00. Rollier tycks ha gått lite väl långt i sin förkärlek för den tidiga morgonsolen; icke desto mindre är detta bättre än att gå till den motsatta extremen och begränsa allt solbadande till mitt på dagen. Du kan få ditt solsken när du vill, men ge alltid företräde åt tidig morgon och sen eftermiddag. Om du sedan går ut under andra perioder, utöva måttfullhet och avsluta solbadet innan hettan blir för tryckande.

För åratal sedan var det ofta ett ganska stort problem att hitta en bra plats att ta ett solbad på. Stränder och avskilda landsbygdsområden fanns tillgängliga, men det var i stort sett allt. Men i takt med att pryderiet gradvis minskat och solbadandet tillmätts större betydelse under senare år, har nya möjligheter för solbadande blivit tillgängliga. KFUM och andra idrottsklubbar i många städer har förvandlat sina tak till solarier. Badhuset på ”L” Street i Boston är ett av de största offentliga solarierna i världen. Det har en kapacitet på flera tusen personer och är betecknande för trenden mot inrättandet av kommunala solarier i alla stora städer. För dem som inte bryr sig om solarier återstår stränder, utomhuspooler, allmänna parker, nudistparker, öppna verandor, tak på hyreshus och platta tak som kan användas för solbadande. Du borde verkligen inte ha några problem med att hitta en plats att ta ett solbad på. Kanske är de mest bekväma faciliteterna inte alltid tillgängliga, men med lite

uppfinningsrikedom kan problemet vanligtvis lösas.

Inte bara finns det många möjligheter till solbadande idag, utan situationen förbättras ständigt. Dagen kommer utan tvekan då varje stad kommer att ha sitt eget solarium. Kanske kommer till och med de allmänna skolorna så småningom att inrätta solarier till förmån för sina elever.

Det borde vara uppenbart att ett solbad i själva verket är en mycket enkel sak. Det kräver inga speciella klimat, övervakning eller ritualer. Oavsett var du bor kan du njuta av solskenets fördelar med lite eller inget besvär. Och du behöver inte oroa dig för farorna med solbadande heller. Det finns inga sådana om du lyder den alltigenom viktiga principen om progression. Börja bara ta dina solbad gradvis och arbeta dig upp till den punkt där du kan tillbringa all den tid i solen som du önskar (naturligtvis inom gränserna för din energireserv). Detta är en grundläggande sak att komma ihåg. Genom att gå framåt gradvis kommer du att få ut de största fördelarna av solbadandet och samtidigt eliminera risken för solbränna, med dess åtföljande fara och obehag.

Solbadande bör ha en viktig plats i ditt program för en hygienisk livsföring. Det är inte lika värdefullt som fruktdieten som ett medel för att bibehålla hälsan, och det är sannerligen inte likställt med fasta som ett medel för att återfå hälsan. Det är dock ett bra komplement till dessa andra hygieniska åtgärder. Det är en av de "fyra stora" faktorerna i det Hygieniska Systemet. För att uppnå bästa möjliga hälsotillstånd bör du tillämpa det fullt ut. En mycket högre nivå av hälsa än vad som annars skulle vara fallet kommer att bli din belöning.

KAPITEL 14

Att bygga styrka och hälsa genom motion

Motionens roll i ditt program för ett hälsosamt liv

För en verkligt sprudlande hälsa, den sort som ger den största styrkan och energin, måste du motionera. Detta är en lag som ingen kan ignorera utan att få ta konsekvenserna. Vi har dem ibland oss som påstår att idrottsmän dör unga, och att den professionella kraftkarlens ”enorma, fula muskler” inte bidrar till ett långt liv. Men sanningen är att idrottsmän inte nödvändigtvis dör unga och att ”kraftkarlens” muskler inte är fula. Välutvecklade muskler förbättrar utseendet hos vem som helst.

Motion bör inte betraktas som ett specifikt terapeutiskt medel som ska användas för att bota alla sjukdomar, utan som ett hälsobyggande medel. När du motionerar stimulerar du de funktionella aktiviteterna i hela kroppen. Flödet av näringsämnen till cellerna ökar, kroppens leder görs rörligare, cirkulationen av blod och andra vätskor stimuleras, kroppen ges ett välbehövligt extra tillskott av syre på grund av den framtvingade djupandningen, och de vitala organen stimuleras till ökad aktivitet. Genom motion förbättrar du tillståndet i hela din kropp.

DET GREKISKA IDEALET

Vi bör se tillbaka på och beundra de gamla grekerna för det bruk de gjorde av motion. Överallt i de grekiska länderna fanns många gymnasier där folket kunde ägna sig åt gymnastik, simning och andra fysiska aktiviteter. Grekerna respekterade idrottsmannen över alla andra. Man kunde vara utfattig ena dagen men stiga till berömmelse, rikedom och ära nästa dag om man utförde någon stor idrottsbedrift. Vart fjärde år höll grekerna sina olympiska spel, och dessa var tillfällen för stora festligheter och nöjen. Grekerna betraktade dem som de viktigaste händelserna i hela Grekland och skulle ge upp nästan vad som helst för att delta i dem eller för att närvara vid dem.

Dessutom var fysisk fostran det främsta ämnet som lärdes ut i de grekiska skolorna. Faktum är att dessa skolor

ägnade mer tid åt att undervisa i fysisk kultur än åt alla andra ämnen tillsammans. Grekens mål var att uppnå fulländning av sinne och kropp. Han kände att han bäst kunde göra detta genom att ägna uppmärksamhet åt fysisk träning, och han var sannerligen ganska framgångsrik. Den genomsnittlige greken var långt bättre utvecklad än vad den typiska civiliserade människan är idag. De gamla grekiska skulpturerna och konstverken visar tydligt hans överlägsna utveckling. Större delen av Greklands konst handlade om förhärligandet av den mänskliga kroppen, och antikens Greklands poeter tröttnade aldrig på att sjunga om sina gudars och gudinnors skönhet. De närmast tillbad den skönhet som blir resultatet av att man ägnar uppmärksamhet åt fysisk kultur.

Det vore väl om det skedde en återfödelse här i Amerika av den grekiska inställningen till träning. Vi behöver en ny uppskattning av värdet av fysisk kultur och kroppslig fulländning. Det borde vara varje amerikans mål att bygga sin kropp, med hjälp av träning, till en hög nivå av utveckling och skönhet. Vi borde ha gymnasier i varje stad, vilket gör det bekvämt att utöva träning. Vi borde göra fysisk kultur till ett ämne i alla skolor. Kort sagt, vi borde göra bättre kroppsutveckling till en grundval för vårt liv.

FYSISK KULTURS FALL

Greklands så kallade guldålder försvann med kristendomens intåg. År 394 e.Kr. beordrade kejsaren att alla gymnasier i Grekland skulle stängas. De kristna, med sin pryda syn på den mänskliga kroppen, kunde inte tolerera fysisk kultur. Så under hundratals år – i själva verket i över tusen år – ägnades fysisk kultur nästan ingen uppmärksamhet i västvärldens utbildningssystem. Människor misslyckades med att tillmäta kroppslig träning någon nämnvärd betydelse.

Under 1500-talet skedde en återfödelse av fysisk kultur i Tyskland och Sverige. Men detta var främst med hänsyn till militära behov. Tyskarna, och i mindre utsträckning svenskarna, betraktade träning som nödvändig för utvecklingen av starka soldater. Så småningom importerades det tyska och svenska träningssystemet (främst gymnastikträning) till Amerika och lärdes ut i vissa skolor. Men de konventionella läkeskolorna, inklusive medicinen, gav det aldrig tillbörlig uppmärksamhet. Dr. Tralls Hydropathic College i New York var den enda medicinska skola som gav en omfattande kurs i fysisk kultur. Och förhållandena...

står fortfarande kvar på ungefär samma sätt idag. Den medicinska skolan anser fortfarande inte att fysisk träning är av någon större betydelse. Medicinska fakulteter lär fortfarande inte ut fysisk fostran till sina studenter, och förmodligen använder inte ens en procent av läkarna motion i sin praktik. Endast det Hygieniska Systemet har gett motion en framträdande position.

MOTION OCH SJUKDOM

Även om motion främst är av värde för att bibehålla hälsan snarare än som en hälsoåterställande åtgärd, finns det vissa sjukdomar som kräver mycket motion om tillfrisknande ska kunna förväntas. De främsta av dessa är bråck, ryggradsavvikelser, barnförlamning och åderbråck. Det är praktiskt taget omöjligt att korrigera en ryggradskrökning utan att ägna motion tillbörlig uppmärksamhet under en längre tidsperiod. Det enda naturliga botemedlet mot bråck består huvudsakligen av motion. Inte alla bråck kan korrigeras med motion, men många kan det. Offer för de olika formerna av förlamning måste motionera om de ska återfå kontrollen över de drabbade områdena. Naturligtvis kommer motion ensamt inte att bota förlamning, men det är den viktigaste hygieniska åtgärden som kan vidtas. När det gäller åderbråck har de ofta avhjälpts genom enbart motion, även om de snabbaste resultaten uppnås om en fasta föregår användningen av motion. Löpning är den mest effektiva motionen vid fall av åderbråck.

VISSA FORMER AV MOTION

Utövande av idrott är önskvärt i alla motionsprogram. Fotboll, basket, baseboll, tennis, simning, friidrott och handboll besitter alla ett värde för att utveckla kroppens olika delar. Men man bör inte anta att var och en är en komplett träning i sig själv. Idrottare som koncentrerar sig nästan uteslutande på en typ av sport uppnår inte en god allsidig utveckling. Vissa delar av kroppen blir överutvecklade på bekostnad av andra. Ett varierat idrottsprogram, ett som inkluderar användandet av flera olika sporter, är bäst. Kanske den sport som sätter fler av kroppens delar och muskler i arbete än någon annan är simning. Gymnastiska aktiviteter är också bra som allsidiga kroppsutvecklare.

Det finns många som ägnar sig åt betydande fysiskt arbete och följaktligen tror att de inte behöver någon extra motion. Men det finns mycket få, om ens några, typer av arbete som utgör kompletta motionsprogram. Arbete är inte på något sätt kapabelt att utveckla kroppen i någon större utsträckning. De flesta

arbetsformer kräver användning av endast ett fåtal kroppsdelar för det mesta, och inte ens dessa tränas ansträngande. Verklig, värdefull träning består av mer än en kroppsrörelse. Många människor är ständigt i rörelse i sina dagliga aktiviteter. Men deras muskler förblir dåligt utvecklade. Den bästa träningen kräver verklig ansträngning. Om den träning du utför inte kräver någon särskilt stor ansträngning är den av ringa värde. Och eftersom de flesta former av fysiskt arbete inte kräver några ansträngande aktiviteter är de otillräckliga. De ger dig inte den träning du behöver för att uppnå bästa möjliga hälsotillstånd.

En hel del felaktig information har getts under de senaste åren om värdet av promenader som träning. Promenader kallas den bästa av övningar, en som kommer att göra mycket för att förbättra kroppens allmänna tillstånd. Men ur vetenskaplig synvinkel är promenader av ringa värde. Det är en bra träning för lata människor och det är ungefär allt. Att gå motsvarar egentligen de flesta former av arbete; det tillåter enkla, nästan ansträngningslösa kroppsrörelser. Istället för att försöka gå dig till hälsa bör du springa dig till hälsa. Löpning är inte en komplett träning men det kan göra underverk för att bygga starka, välutvecklade ben. Det framkallar också djupandning och är en bra träning för lungorna.

Det faktum att djupandning är önskvärt betyder inte att du bör ägna dig åt speciella former av denna övning. Under de senaste åren har mycket skrivits om speciella andningsövningar som innebär att man andas in ett visst antal andetag genom näsan och andas ut dem genom munnen, och vice versa. Dessa övningar kräver också att man håller andan med jämna mellanrum och försöker driva den inandade luften till olika delar av kroppen genom att trassla in sig i mycket klumpiga positioner. Många sådana övningar hade sitt ursprung i Indien och användes först som ett medel för att förvärva speciella mentala krafter. De var en del av träningen för de indiska företrädarna för "Yogi"-filosofin. Ur en rent hygienisk synvinkel är dessa speciella andningsövningar, som kräver forcerad djupandning i frånvaro av regelbunden fysisk träning, av ringa eller inget värde. Djupandning är en fin sak när kroppen kräver det, men det är onödigt att göra en medveten ansträngning för att andas djupt under dygnets alla timmar. När det finns behov av mer luft kräver kroppen det och du andas naturligt djupt. I frånvaro av detta behov är användningen av forcerad djupandning minst sagt högst tveksam. Det skadar förmodligen inte kroppen, men det hjälper inte heller på något sätt. Det är

bäst att överlåta raden av andningsövningar till de yogifilosofer från vilka de kom. Du kan ge dina lungor all den motion de behöver och förse kroppen med allt det syre den behöver helt enkelt genom att ägna dig åt lite god fysisk träning då och då.

LÅT INTE ÅLDERN STOPPA DIG

Det finns inga åldersgrupper av människor som inte bör motionera. Fysisk aktivitet hjälper dig oavsett om du är 10 år eller 80 år gammal. Den nyaste medicinska filosofin råder en att inte delta i någon nämnvärd mängd motion efter 40. Det är helt sant att många människor, efter att ha levt i 40 år på raffinerad, livlös mat, är för svaga för att ägna sig åt mycket motion. Kanske är det detta som har fått medicinska myndigheter att begränsa övningar till unga människor. Men kronologisk ålder och fysiologisk ålder går inte alltid hand i hand. Det finns vissa människor som vid 60 års ålder är lika unga ur en fysiologisk synvinkel som de som bara har levt i 30 år. Och det finns ingen anledning till varför sådana människor inte skulle motionera. Människor som lever på den konventionella kosten åldras i förtid; de är för svaga för att motionera vid en ålder då de borde vara i sin bästa fysiska form. Om du bara använder naturliga livsmedel kan du motionera med jämna mellanrum under hela ditt liv. Hunza-folket i Indien spelar polo vid 80 års ålder, och du kan också vara aktiv vid den åldern om du följer ett korrekt levnadssätt. Andra primitiva folk är också kapabla att ägna sig åt ansträngande motion under sina sena år.

HJÄRTAT OCH MOTION

Det har ofta hävdats att hjärtat skadas under ansträngande motion, men det finns inga bevis som tyder på att detta är sant. Hjärtat gynnas faktiskt av både lätt och tung träning. Det så kallade idrottshjärtat omtalas ofta som ett sjukt hjärta och återfinns i allmänhet hos idrottare. Ett idrottshjärta är dock helt enkelt ett förstorat hjärta och är inte på något sätt sjukt eller skadat. Det är bara naturligt att hjärtmuskeln ökar i storlek när den tränas, precis som vilken annan muskel som helst. Och denna storleksökning är önskvärd. Den tyder på ett bättre utvecklat och starkare hjärta. Det finns vissa fall där en förstoring av hjärtat är förknippad med sjukdom, men detta beror aldrig på motion. En patologisk förstoring av hjärtmuskeln ska inte förväxlas med den normala för-

förstoring av hjärtmuskeln som har tränats med periodiska intervaller. Tester på idrottare har visat att dessa människor inte lider av verklig hjärtsjukdom oftare än vad andra gör. Faktum är att deras hjärtan förmodligen är i bättre skick än genomsnittet.

TYNGDLYFTNING

En av de bästa formerna av träning för att utveckla stor styrka och en god allsidig kroppsutveckling är tyngdlyftning. Det utvecklar och stärker inte bara armarna, utan utvecklar också starka axlar, en stark rygg och starka ben. När en stor mängd varierade övningar med hantlar och skivstänger används får kroppen de största fördelarna. Under sådana förhållanden används fler muskler och en mer enhetlig kroppsutveckling följer. För verklig styrka är tyngdlyftare oöverträffade. De professionella och starka männen är vanligtvis tyngdlyftare. Det är likaså sant att de som besitter de vackraste och mest välutvecklade kropparna är tyngdlyftare.

Gör inte misstaget att försöka uppnå stor styrka genom att lyfta lätta vikter. Det är sant att du måste börja ditt program med lätta vikter, men dessa används endast tillfälligt som ett sätt att gradvis vänja din kropp vid tyngdlyftning. Du kan lyfta en vikt på 10 pund tusen gånger om dagen, men att göra det kommer inte att göra det möjligt för dig att lyfta vikter på 100 pund. Du får förmågan att lyfta tunga vikter endast genom att lyfta dem. Att lyfta en lätt vikt hundra gånger om dagen ger dig mindre styrka än att lyfta en tung vikt tio gånger om dagen.

Kom alltid ihåg att hålla ryggen rak när du lyfter tunga vikter. Du kommer bara att kunna lyfta en bråkdel så mycket när ryggraden är böjd som när den är rak. Varje erfaren bärare vet att när ryggraden är böjd är det nästan omöjligt att flytta en låda på 1000 pund. Han står på en armlängds avstånd från lådan, vilar händerna mot någon del av den, och med ryggen helt rak utför han trycket, och får därmed full kraft till benen och ryggen. Tyngdlyftaren bör tillämpa samma princip i sitt arbete.

HUR OCH NÄR MAN SKA TRÄNA

Den ytterst viktiga regeln att komma ihåg vid träning är att öka de olika rörelserna progressivt. De första övningarna bör vara relativt milda och av kort varaktighet. För varje efterföljande dag kan du använda tyngre övningar under en längre tidsperiod. Att börja träna kanske fem till

tio minuter per dag med lätta, enkla rörelser, kan du gradvis, efter en period av veckor eller månader, nå den punkt där du kan träna en halvtimme till en timme om dagen. Naturligtvis kan inga fastställda regler fastställas vad gäller framstegstakten. Detta måste alltid bero på individen. Vissa, som alltid har haft rimligt starka kroppar, kan göra framsteg mycket snabbt. För andra, särskilt de som har en historik av svaghet och sjukdom, kan flera månader krävas innan de tyngsta formerna av träning, såsom tyngdlyftning och gymnastik, bör utövas under någon nämnvärd tid.

Det är den bästa policyn att utföra de mer ansträngande övningarna endast cirka fem eller sex dagar i veckan. Att träna varje dag utan undantag gör förmodligen ingen skada, men det kommer inte att ge snabba resultat. Den verkliga muskeltillväxten sker mellan träningspassen medan musklerna vilar. Att vila musklerna är lika viktigt som att träna dem. Hela kärnan i kroppsbyggnad består av växling mellan träning och vila. Om man bara utför lätt träning under korta perioder är inga speciella vilodagar önskvärda eller nödvändiga. Men för största möjliga styrka kommer du att vilja utföra åtminstone en del tung träning, och under sådana förhållanden måste det finnas fler viloperioder. Många utför de tunga övningarna cirka tre eller fyra gånger i veckan och de andra dagarna gör de bara lätta övningar. Detta är en bra plan och kräver inga speciella vilodagar. Att växla varje dag mellan lätt träning och tung träning ger också musklerna tillräcklig vila.

Det är i allmänhet önskvärt, särskilt i fall av kraftigt nedsatt hälsa, att föregå ett träningsprogram med en fasta. Detta är inte nödvändigt men det kommer att göra det möjligt för dig att göra framsteg med dina övningar snabbare. Genom att ge din kropp en grundlig rening genom fasta kommer du att vara i en bättre position att träna. Du kommer inte lika lätt att drabbas av trötthet och kommer att kunna utföra rörelserna lättare.

Gör ditt träningsprogram så varierat som möjligt. Under sommarmånaderna bör du utnyttja simning, tennis och andra utomhussporter till fullo. På vintern är skridskoåkning en populär sport, tillsammans med skidåkning. Ägna dig åt någon form av träning i ditt eget hem med jämna mellanrum. Det finns många böcker och tidskrifter om fysisk kultur som beskriver hundratals sådana övningar, och genom att läsa dessa kan du lära dig talrika rörelser som är av stort värde. Om du sedan önskar stor styrka...

kan skaffa några skivstänger eller hantlar för hemmabruk. Dessutom finns det i nästan varje storstad minst ett gym. Dessa är i regel utrustade med ett flertal olika redskap som möjliggör många goda former av träning.

Framför allt, betrakta inte träning som något slags svår syssla som du måste ägna dig åt för att ha god hälsa. Se fram emot dina träningspass med glädje, precis som barnet ser fram emot sina lekstunder. När allt kommer omkring är träning ingenting annat än lek. För den verkligt friska människan är det något att se fram emot. En frisk, ungdomlig kropp törstar efter träning; den törstar efter aktivitet. Lägg märke till vilket barn som helst och du kommer att se att det ständigt springer, rör på sig och leker. Det är endast i ett tillstånd av fysiologisk ålderdom och sjukdom som människor skyr träning. Bygg upp hälsan först; eliminera toxemi och remineralisera din kropp med naturlig, rå föda. Då kommer du att bli entusiastisk över träning. Du kommer inte att fundera på om du bör göra det eller inte. Du kommer helt enkelt att se det som en självklarhet, precis som du skulle se på vilken annan form av underhållning eller lek som helst.

KAPITEL 15

Några vanliga åkommor

Instruktioner för att avlägsna specifika typer av sjukdom och återställa kroppen till ett tillstånd av hälsa

Rätteligen talat finns det bara en sjukdom. Detta är ett försök från kroppens sida att eliminera gifter, normalisera kemin, läka vävnader, anpassa sig till ogynnsamma förhållanden och göra vad som än kan göras för att förbättra eller bevara funktionsförmågan hos dess celler, vävnader och organ. De 20 000 sjukdomarna i den medicinska vokabulären är bara yttringar av denna enda sjukdom. Var och en namnges efter den plats där läkningskrisen äger rum och efter karaktären på de symtom som är förknippade med den. I enlighet med läkarens nomenklatur talar vi om specifika sjukdomar, men samtidigt inser vi att var och en endast är en yttring av den helande och adaptiva handling som i huvudsak är densamma i alla delar av kroppen.

Enheten hos de tusentals sjukdomarna kräver helt uppenbart en enhetlig behandling. Specifika botemedel för specifika sjukdomar hör hemma i den medicinska ”vetenskapen” och utgör ingen del av det hygieniska systemet. Vi har en övergripande metod för att vårda de sjuka. Denna plan bygger på ett levnadssätt som i sin tur bygger på den mänskliga kroppens behov och begränsningar under sjukdomstider. Eftersom dessa varierar i viss liten utsträckning med varje typ av sjukdom, ges här en kort diskussion om några av de vanligaste sjukdomarna, tillsammans med instruktioner om hur var och en kan botas permanent och fullständigt.

Du måste ha i åtanke att de behandlingsformer som erbjuds för var och en av de sjukdomar som beskrivs häri måste ha många likheter. Vid de flesta tillstånd av ohälsa är fasta, fruktbaserad kost och ett planerat program med motion och nakenbad i solsken de grundläggande hälsoåtgärder som används. Men tillämpningen av dessa varierar något med varje sjukdom. Vissa åkommor kräver långa fastor, andra korta fastor; andra kräver en förändring i kosten. Många behöver största möjliga tillämpning av motion och solsken. För varje sjukdom är omfattningen av hur dessa hälsoåtgärder används något annorlunda.

Här ges också en beskrivning av de behandlingsformer som du inte bör använda i ditt försök att bli frisk. Som en allmän regel återställer de flesta medicinska procedurer och ”kurer” inte hälsan alls; de har en tendens att försämra funktionen ytterligare. Därför måste du förstå var och en av de medicinska metoderna. Du måste inse att de inte utgör någon del av den vetenskapliga, hygieniska vården av den sjuka patienten.

FÖRSTOPPNING

Det faktum att förstoppning är den vanligaste av alla befintliga sjukdomar, liksom fader till många andra, gör att den ges företräde. Förstoppning betyder helt enkelt en tilltäppning av tunntarmen och tjocktarmen. Det är förknippat med onormalt långsam rörelse av föda genom tarmkanalen och sällsynta tömningar. Under normala förhållanden, när kroppen är i perfekt fungerande ordning och kosten är idealisk, elimineras maten från tjocktarmen 10 till 24 timmar efter att den har ätits. Avföringen är mjuk, porös och fri från all stötande lukt. Avföringen hos en person med förstoppning är ofta hård, torr och stötande. Maten stannar vanligtvis i tarmkanalen i tre till fyra dagar innan den elimineras. Under denna tid sker mycket förruttnelse.

och fermentering äger rum. Många gifter genereras och absorberas av blodomloppet, och de hårt packade matresterna trycker mot de små nervändarna i tjocktarmen, vilket ofta orsakar huvudvärk, trötthet, illamående och en allmän känsla av obehag. Förstoppning leder ofta till många andra sjukdomar, varav den främsta är kolit. Så länge du är förstoppad kan du inte förvänta dig en god allmän hälsa. Perfekt eliminering är den första och viktigaste förutsättningen för en stark och frisk kropp.

De tre viktigaste orsakerna till förstoppning är felaktig mat, brist på magträning och underlåtenhet att anta den naturliga "hukande" ställningen vid tarmtömning. Av dessa förtjänar användningen av felaktig mat mest uppmärksamhet. Den konventionella kosten består till stor del av degig mat som täpper till tarmkanalen. Bra tapetklister kan göras av vetemjöl och vatten. Livsmedel som till stor del består av dessa material fungerar som ett klister även i tarmen. De elimineras aldrig förrän mycket fermentering har påbörjats, och ofta packas de mot tarmväggarna där de blir kvar för att ruttna och uppmuntra tillväxten av miljontals bakterier och hundratals springmaskar. Kött, mjölk, ost och kokta grönsaker har också en tendens att framkalla förstoppning. De rör sig sällan genom kroppen på 10 till 24 timmar såvida de inte äts med en övervägande del råa frukter och grönsaker.

Runt de 30 foten av tarmslang finns många muskler som hjälper till att flytta maten genom matsmältningskanalen. Om du aldrig tränar dessa muskler kommer de att bli svaga; det finns ingen återvändo från detta. Aktivitet bygger styrka och ökar funktionsförmågan. Icke-användning av muskler ger svaghet, och om det drivs till sin spets, resulterar det i atrofi. Folkslag som polynesierna på Söderhavsöarna har god eliminering till stor del för att de ägnar sig åt otaliga danser som vrider och vänder på musklerna i överkroppen. Magträning av ett eller annat slag är nödvändigt om elimineringen inte ska försämras.

De flesta primitiva folk har inga toaletter. De sätter sig helt enkelt på huk på ett naturligt sätt när de har en tarmtömning. Denna position gör det möjligt för slutmuskeln vid slutet av ändtarmen att kraftfullt kasta ut all avföring. När du använder den vanliga moderna toalettsitsen är slutmuskeln inte i en position att framkalla en fullständig och grundlig tömning av tarmen. Resultatet blir matstagnation i tjocktarmen med förruttnelse och tryck på de känsliga nervändarna.

De läkemedel som annonseras mot förstoppning är talrika. Laxermedel bestående av droger eller örter är de mest använda. Dessa fungerar som irriterande ämnen för slemhinnan i tarmkanalen. För att skydda sig mot dessa irriterande ämnen "tåras" slemhinnan precis som ögat tåras när det irriteras av ett främmande ämne. Utsöndringen av den extra mängden vätska skapar mjuk avföring och framkallar därmed snabb tömning. Tillfälligtvis verkar resultaten vara goda, men i det långa loppet är de inte det. Både de medicinska laxermedlen och de så kallade "naturliga" örtbaserade laxermedlen irriterar tarmslemhinnan i en sådan utsträckning att de, om de används vanemässigt, ofta orsakar kolit och sår. De överanstränger också de redan försvagade tarmmusklerna. Det är som att piska en trött häst för att få den att springa lite snabbare, bara för att den ska bli så trött att den senare rör sig ännu långsammare. Likaså följs den tillfälliga stimulering som laxermedel ger av en större svaghet än någonsin tidigare.

Mineralolja framkallar tarmtömning, men dess användning bör inte rekommenderas. Vitamin A, D och K löses lätt i denna olja och avlägsnas med avföringen. Nattblindhet, ett symtom på vitamin A-brist, ses ofta hos dem som använder mineralolja vanemässigt. Det finns vissa bevis som tyder på att oljan inte bara sköljer bort de vitaminer som finns i maten utan också absorberar en del av cellerna i tarmväggen.

E.V. McCollum och J. Ernestine Becker vid Johns Hopkins University, Victor Heiser och Gaylord Hauser talar alla positivt om den isotoniska saltlösningen som ett hjälpmedel vid bristfällig tömning. Utan tvekan är detta en bättre metod för att få till stånd en tarmtömning än att ta till medicinska laxermedel, men dess användning är sannerligen långt ifrån ofarlig. Lösningen innehåller ungefär två jämna teskedar salt till en liter vatten och tas på morgonen före frukost. Saltets irriterande effekter på tarmslemhinnan är illa nog, men i de fall där saltet absorberas av kroppen istället för att passera direkt genom matsmältningskanalen blir vävnaderna vattenfyllda och offret utsätts för ett betydande obehag. Saltlösningen är i bästa fall ett mycket dåligt botemedel mot förstoppning, och ett som ofta orsakar mer skada än nytta. Den tar aldrig bort orsaken till förstoppningen utan behandlar endast symtomen, vilket ger endast tillfälliga resultat.

Tarmsköljningar och lavemang, som så ofta används av kiropraktorer, naturopater och andra läkemedelsfria utövare, är inte bara värdelösa utan är direkt skadliga.

De försvagar tjocktarmens väggar genom att vidga dessa med vatten, och bidrar endast till de ursprungliga orsakerna. De erbjuder endast tillfällig lindring och måste klassas tillsammans med andra former av palliation och symtombehandling.

Det enda effektiva sättet att helt avhjälpa förstoppning en gång för alla, oavsett hur allvarlig eller djupt rotad den än må vara, är genom att avlägsna orsakerna till besväret. Det första kravet är en fasta som ger tarmmusklerna en chans att vila och därmed återfå sin normala styrka. Efter fastan bör en strikt naturlig kost följa, som ger gott om fibrer och cellulosa i form av råa frukter och grönsaker. Raffinerade produkter av vitt mjöl måste undvikas under alla omständigheter. Anta därefter ett träningsprogram som betonar aktiviteten i magmusklerna. Hukposition vid tarmtömning måste användas vid alla tillfällen. Den bästa planen är att placera en liten låda direkt framför toalettstolen. Denna bör vara något lägre än själva sitsen. Genom att placera fötterna på denna låda kommer du nära den perfekta hukpositionen. Om ingen låda finns tillgänglig, böj dig så långt framåt du kan för att efterlikna en hukposition så mycket som möjligt. Om du ägnar tillräcklig uppmärksamhet åt dessa fyra faktorer — fasta, användning av okokt mat, magövningar och rätt position vid tarmtömning — kommer du att avhjälpa förstoppningen på mycket kort tid. Och kom ihåg, detta är den enda metoden för att nå resultat. Droger, piller, örter, saltlösningar, lavemang, etc., är av litet eller inget värde. Endast det Hygieniska Systemet erbjuder permanent tillfrisknande.

COLITIS (TJOCKTARMSINFLAMMATION)

Tjocktarmen är fodrad med en känslig slemhinna. Under normala förhållanden — när icke-irriterande mat äts, när kroppen tillförs alla de element den behöver och den inte är belastad med gifter — förblir detta foder i gott skick och orsakar inga problem. Men den moderna kosten, som innehåller många irriterande kryddor, livlösa livsmedel och giftiga material, ger ofta upphov till inflammation i slemhinnan, ett tillstånd känt som kolit. Kontakten mellan vissa ganska grova, sträva eller syrahaltiga livsmedel och det inflammerade området orsakar ofta mycket smärta och fysiskt obehag. Förknippat med kolit förekommer ofta växlande förstoppning och diarré, passage av slemtrådar strimmiga med blod i avföringen, gasuppsvälldhet, aptitlöshet, illamående, dålig andedräkt, nervös

irritabilitet och allmän svaghet. Om tarmen inte botas kan ett sårigt sår utvecklas i det inflammerade området.

Läkare sätter alla patienter med kolit på en skonkost bestående av mjuk, mosig mat som inte framkallar smärta när den vidrör det inflammerade området. Dessa inkluderar i allmänhet mjölk, grädde, förlorade ägg, vitt bröd, raffinerade spannmål och överkokta puréade grönsaker. Denna diet botar inte kolit. Som mest förhindrar den tillfälligt en del av den smärta som vanligtvis åtföljer sjukdomen. Om skonkosten fortsätter under en längre tid försämras den allmänna hälsan på ett antal sätt. Eftersom den saknar god tillgång på vitaminer och mineraler framkallas ofta en ytterligare spridning i det inflammerade området. Förstoppningen blir svårare än någonsin och patienten genomgår mycket lidande utan hopp om tillfrisknande.

Det finns ett botemedel och endast ett botemedel mot kolit. Detta är fasta. Inget annat, inte ens en eliminationsdiet, kan ge fullständig återhämtning. Fastan i dessa fall måste nödvändigtvis vara av lång varaktighet. Även de relativt lindriga fallen kräver tre eller fyra veckors fasta; i de svåraste fallen krävs ofta minst sex veckor innan inflammationen försvinner och vävnaderna läker. Fastan bör åtföljas av en period av fullständig fysisk och mental vila. Efter fastan bör solbad tas regelbundet och övningar som betonar bukregionen bör användas. Dieten bör inte vara en skonkost, utan snarare bestå av ett brett utbud av färska, okokta livsmedel. Den bör användas permanent om ett återfall av sjukdomen ska undvikas.

MAGSÅR

Ett sår är ett kraterliknande sår i väggen i magsäcken, tolvfingertarmen eller tunntarmen. Det varierar i storlek men det är sällan större än två och en halv tum i diameter. Det är inte en lokal sjukdom; snarare är det bara en yttring av allmän systemisk försämring och rubbning orsakad av felaktiga levnadsvanor. Magsaften hos magsårspatienten är alltid för sur och är därför en bidragande faktor till uppkomsten av såret. Den överdrivna syran är inte begränsad till enbart magsaften utan sträcker sig genom hela kroppen. Det beror delvis på konsumtion av överdrivna mängder mat som har en sur reaktion, livsmedel som spannmål, bröd, kött, ost, ägg och denaturerade produkter av alla slag. Irriterande kryddor och laxermedel

leda till magsår i många fall, och det faktum att magsår kan framkallas efter behag hos vita råttor genom att mata dem med koffein stöder teorin att kaffedrickande spelar en roll i att skapa förhållanden som gynnar utvecklingen av sjukdomen.

J.C. Meakins, M.D., L.L.D., skriver i *The Practice of Medicine* att ”orsaken till peptiska sår är okänd.” Andra läkare håller med, men detta hindrar dem inte från att behandla sjukdomen. I brist på kunskap om orsaken behandlar de symtomen. Den föråldrade Sippy-dieten, som består av att ta mjölk och grädde varannan timme, följt senare av en skonkost och oorganiska alkaliska pulver, används i praktiskt taget varje fall. Mjölken och grädden förenas med magsaften och gör den mindre irriterande för såret. Skonkosten är också utformad för sina icke-irriterande egenskaper, men den består huvudsakligen av syrabildande livsmedel och bidrar därmed till den primära orsaken till såret. De alkaliska pulvren neutraliserar tillfälligt magens surhetsgrad, men de stör också matsmältningen och är inte till någon nytta för att avlägsna orsaken. De flesta patienter blir inte permanent hjälpta av Sippy-dieten och många av dem tar till kirurgi. Kirurgen avlägsnar det sårige området eller gör en ny öppning i magen, vilket dränerar syrorna lättare och därmed ger vila åt det ursprungliga sårstället. Patienten upplever ibland viss tillfällig lindring, men efter att han återgått till sina gamla kostvanor sker vanligtvis ett återfall av sår antingen på det ursprungliga stället eller i ett helt nytt område.

Hygienisk behandling är enbart inriktad på att avlägsna orsaken till såret. En fasta, som ger det drabbade området en möjlighet att läka, används först. Under de första två till fyra dagarna av fastan uppstår ofta stort obehag till följd av magsaftens kontakt med såret; senare, när magsaftssekretionen upphör, försvinner all smärta och återkommer inte. Fastan måste vara av lång varaktighet, fullt så lång som den som används vid behandling av kolit. Efter fastan måste en högalkalisk fruktbaserad diet användas, och denna bör kombineras med ett program av motion och solbad. Under denna behandlingsplan kan återhämtning förväntas i alla utom de mest allvarliga och avancerade fallen, även om även dessa upplever stor förbättring. Om såren har nått det stadium där ärrvävnad har bildats och dragit samman en del av tarm- eller magväggen i en sådan utsträckning att smärtan är kontinuerlig, kan föga eller ingenting göras. Lyckligtvis är detta dock inte en vanlig förekomst och är undantaget snarare än den allmänna regeln. Ärrvävnad är vanligtvis

närvarande men drar sällan samman de omkringliggande vävnaderna i en sådan utsträckning att obotlig skada uppstår. Med undantag för detta enda sällsynta fall kan vi med tillförsikt förvänta oss att patienter med magsår helt och hållet tillfrisknar under den hygieniska behandlingsplanen.

CANCER

Cancer är en elakartad utväxt som är förknippad med förhårdnad av vävnaden, utbredd celltillväxt och en ovanligt snabb takt av celldelning. Det är slutpunkten i en lång, utdragen process av patologisk utveckling framkallad av toxemi och kemiska brister.

Bakom varje fall av cancer finns en historia av felaktiga matvanor och andra kroppsliga missbruk. Experiment med råttor visar att dessa djur utvecklar cancer när de utfodras med livsmedel som saknar vitaminer och mineraler. I den primitiva människans värld är cancer helt okänd eller en mycket sällsynt förekomst. Primitiva folk blir mycket mottagliga för cancer först efter att de har anammat en moderniserad kost. Det är endast de domestiserade djuren och vilda djur i fångenskap som drabbas av cancer i någon nämnvärd utsträckning, och även de är mindre mottagliga än människan. Observationer av mänskligt och animaliskt liv över hela världen visar en sak tydligt: cancer är produkten av moderna levnadsvanor, inklusive användningen av höggradigt raffinerade livsmedel. Den får ingen betydelse när kosten förblir jämförelsevis naturlig och välbalanserad.

Radium och kirurgi är de främsta behandlingsmetoderna som används av dagens läkare. Radium är av visst värde för att förstöra den sjuka vävnaden, och små cancertumörer kan avlägsnas av kirurgen. Men cancer är en systemisk sjukdom som involverar hela kroppen. Förstör eller avlägsna utväxterna om du vill, men de kommer vanligtvis tillbaka i ett annat område och möjligen i en mer elakartad form. Man måste komma ihåg att varken radium eller kirurgi avlägsnar orsaken till cancer. De behandlar endast patologins slutpunkter och gör ingenting alls för att förhindra återkommande utväxter i hela kroppen. Det finns också risker förknippade med det kirurgiska ingreppet, risker som är obefintliga under den hygieniska behandlingsmetoden.

I många fall kan cancer botas helt och permanent. Både fasta och eliminationsdieter är av värde, men den förstnämnda ger de snabbaste resultaten och lyckas ofta där den andra misslyckas eller tillåter

endast partiell återhämtning. Fastan bör vara av lång varaktighet; det är lönlöst att förvänta sig att korta fastor ska bota så djupt rotade åkommor som cancer. Solbad bör tillämpas så snart som möjligt, och fastan bör följas av en rå fruktkost utan några avvikelser därifrån. Ett planerat träningsprogram bör påbörjas så snart styrkan och energin tillåter. Under fastan kommer den cancerösa utväxten att absorberas, och levnadssättet efter fastan kommer att förhindra ett återfall av sjukdomen. Endast minoriteten av cancerpatienter, de som har låtit cancern utvecklas år efter år till dess mest avancerade stadium, kan inte hjälpas av den hygieniska proceduren. Tidig behandling garanterar praktiskt taget framgång och fullständig återhämtning.

DIABETES

Socker måste oxideras innan det kan användas på bästa sätt av kroppen. Med hjälp av insulin, ett sekret från bukspottkörteln, oxideras det normalt i blodet, omvandlas till glykogen och överförs till levern och musklerna där det används och slutligen omvandlas till koldioxid och vatten. Bukspottkörteln är bildad av mycket små delar som kallas Langerhans öar. När dessa är i olag, skadade eller förstörda kan bukspottkörteln inte utsöndra tillräckligt med insulin för att oxidera allt socker som äts; överskottet ackumuleras i blodet och passerar slutligen ut ur kroppen i urinen. Patienten utvecklar alla möjliga obehagliga symtom — vanligtvis viktminskning, huvudvärk, depression, förstoppning, en sötaktig andedräkt, glaserad tunga, torr hud och ibland en tendens till tandlossning och blödande tandkött. När sockermättnaden i blodet når en viss punkt och urinen inte kan tolerera mer, bryts sockret ner till ämnen som kallas ketoner och acetoner. Patienten går då in i förkoma- och komastadiet, vilket kort därefter följs av döden. Hela denna kedja av symtom, från det första överskottet av socker i blodet och urinen till komastadiet, är känd som diabetes.

Daytons Practice of Medicine anger ärftlighet, manligt kön, vuxen ålder, judisk härkomst, fetma, hjärn- eller ryggmärgssjukdom eller skada, infektionssjukdomar och nervös press som de faktorer som skapar en predisposition för diabetes. Den hävdar att den "faktiska orsaken är okänd. Sjukdom i bukspottkörteln är troligen viktig." Dessa påståenden är inte i överensstämmelse med kända fakta. Det krävs en livlig fantasi för att föreställa sig

judisk härkomst, vuxenliv och manligt kön som indirekta orsaker till diabetes eller någon annan sjukdom. En försvagad ärftlig bakgrund orsakad av föräldrarnas bristfälliga kost är den enda viktiga faktorn som skapar en benägenhet för diabetes. De direkta orsakerna som aktiverar benägenheten till en patologisk form är toxiska irritanter och kemiska brister till följd av felaktiga matvanor. Bukspottkörtelsjukdom är inte en orsak i sig själv. Det är bara ett symptom på diabetes, en slutpunkt i en lång process av patologisk utveckling.

Det medicinska misslyckandet att förstå orsaken följs av den förväntade ineffektiva behandlingen. En gång diabetiker, alltid diabetiker – det är domen i nästan alla fall. Injektioner av insulin ges för att tillåta oxidation av sockret, patientens liv förlängs något, men ingen fullständig permanent återhämtning följer. I det ögonblick insulininjektionerna upphör går det snabbt utför med patienten. En sockerfattig kost används också, men inga försök görs för att återställa bukspottkörtelns funktionsförmåga. De små langerhanska öarna fortsätter att försämras och förstöras med resultatet att patienten gradvis blir svagare och svagare. Utgången är aldrig gynnsam och slutar ofta i död under koma.

Möjligheten till tillfrisknande beror på mängden kvarvarande funktionsförmåga i bukspottkörteln. Denna förmåga är, under normala förhållanden, långt utöver vad som faktiskt behövs; därför kan återhämtning ske även om vissa av de langerhanska öarna har förstörts. Det omedelbara behovet är att förhindra all ytterligare vävnadsförstörelse och ge de försvagade vävnaderna vila så att de kan återhämta sig och återfå sina livskrafter. En fasta tillgodoser detta behov mest effektivt. Det kommer att tillåta återhämtning i alla utom de mest avancerade fallen, och även i dessa kan livet vanligtvis förlängas avsevärt. Inga insulininjektioner bör ges vid något tillfälle. Efter fastan bör livsmedel med högt sockerinnehåll introduceras i kosten gradvis; var försiktig med söta frukter som dadlar och torkade fikon i minst några veckor. Därefter kommer den normala fruktkosten, tillsammans med ett program av solbad och motion, att förhindra ytterligare försämring av bukspottkörteln och andra diabetiska symptom.

HUDSJUKDOMAR

I det medicinska ordförrådet finns det över 100 väldefinierade hudsjukdomar. De flesta av dem yttrar sig i form av små finnar eller utslag. Akne är den mest

vanligaste av alla hudsjukdomar och är en inflammation i hudens talgkörtlar och i de små hårstrånas folliklar som är anslutna till talgkörtlarna.

Centrum för inflammationsområdet är pormasken. Runt den bildas finnen och på toppen av finnen bildas vanligtvis en liten varfylld pustel. Så småningom förvandlas pusteln till en sorts hård skorpa och faller av. Inflammationen lägger sig sedan och återhämtning sker, men ofta lämnas ett litet ärr eller en grop som aldrig försvinner. Det är denna ärrvävnad som är mest oönskad och som förtar så mycket av ansiktets skönhet.

Föregående beskrivning avser den vanligaste formen av akne. Vissa av de andra formerna är allvarligare; acne indurata; näringsrelaterad akne, som främst drabbar vaderna och låren; skörbjuggsakne, förknippad med blödningar i huden; och hypertrofisk akne, som följs av en överväxt av bindväv. Alla dessa liknar varandra förutom i de yttre symtomens utseende. De är alla förknippade med inflammation, har liknande orsaker och kräver liknande behandling.

Den direkta orsaken till akne är förekomsten av irriterande toxiner i och nära talgkörtlarna på grund av att dessa körtlar och resten av huden inte får de kemiska element de behöver från blodet. När huden är undernärd dör ett onormalt stort antal celler. Dessa utgör föda för bakterier som i sin tur är en sekundär bidragande faktor till vissa hudsjukdomar. En perfekt kemisk balans gör mer än något annat för att bevara en klar och frisk hud.

Den medicinska behandlingen för akne och andra former av hudsjukdomar består av applicering av olika salvor, lotioner och krämer, tillsammans med läkemedelsinjektioner och ibland användning av vitamin A i form av fiskleverolja och syntetiskt vitamin B. De yttre appliceringarna och injektionerna undertrycker ibland sjukdomen tillfälligt, men det sker vanligtvis ett återfall så snart behandlingen avslutas. Vitaminpreparaten är tydligt underlägsna naturliga livsmedel. Fiskleveroljan, även om den är en rik källa till vitamin A, når inte alls upp till att vara en hälsosam produkt. Kombinationen av yttre appliceringar, injektioner och koncentrat misslyckas i allmänhet med att ta bort akne permanent och misslyckas ofta med att ge ens tillfällig lindring.

Akne och de flesta andra hudsjukdomar kan avhjälpas snabbt och fullständigt genom ett allmänt hälsobyggande program. Detta bör börja med en fasta, under vilken tid de befintliga finnarna kommer att absorberas och framtida utbrott kommer

kontrolleras. Enkel akne försvinner vid fasta under en till två veckors tid. De svårare formerna, och även eksem, kräver längre fastor, ofta med en längd på upp till tre eller fyra veckor. Efter fastan bör en diet av naturlig, okokt mat som förser huden med de element den behöver, antas. För att stärka och öka hudens motståndskraft mot framtida sjukdomar bör solbad och luftbad tas regelbundet. Lätta kläder bör bäras och huden bör hållas ren hela tiden.

ARTRIT, REUMATISM OCH GIKT

Artrit, reumatism och gikt är alla namn på samma tillstånd och avser inflammation i lederna. Reumatism används också för att beteckna inflammation i muskelvävnad, och gikt är begränsat till inflammerade tåleder. Förknippat med inflammationen är en brist på ledvätska som normalt finns i lederna. Vanligtvis finns det också kraftiga beläggningar av mineralavlagringar i lederna, och dessa tenderar att försämra rörligheten och orsaka stelhet. Alla dessa tillstånd kan vara antingen akuta eller kroniska. I det akuta stadiet åtföljs de av feber och är mycket svåra och smärtsamma. I många fall blir akut artrit kronisk och sprider sig från led till led i hela kroppen. Med tiden kan själva ledstrukturerna förstöras.

Bakterier tenderar att framkalla artrit när kroppen lider av brist på C-vitamin. Artrit kan framkallas hos vita råttor efter behag genom bakterieinjektioner när djurens kost saknar C-vitamin. Men alla försök att ge råttorna artrit när deras kost är adekvat i alla avseenden har misslyckats. Bakterier verkar i högsta grad vara en sekundär orsak till detta tillstånd. Den verkliga bakomliggande orsaken är närvaron av sjuk vävnad som har irriterats av toxiner. Denna vävnad ger bakterierna en idealisk livsmiljö där de kan utföra sitt arbete. För att förebygga artrit måste du sluta göra de saker som producerar toxemi. Du måste sluta äta livlös mat som orsakar brist på ledvätska, och du måste undvika allt intag av oorganiska mineraler, inklusive vanligt bordssalt, eftersom vissa av dessa har en tendens att orsaka avlagringar i lederna.

Medicinska myndigheter spårar artrit till vissa ”infektionshärdar” såsom infekterade tänder, tonsiller, gallblåsa, blindtarm, njurar eller bihålor. I hopp om att avhjälpa artriten tillgrips ofta kirurgi. Bihålorna kan skrapas, och tänder, tonsiller, gallblåsa eller blindtarm kan tas bort. Tillsammans med den kirurgiska behandlingen används olika

läkemedel används för att döda de bakterier som förmodas orsaka artriten. Resultaten av denna behandling är inte särskilt tillfredsställande. Några få patienter noterar att de mest smärtsamma symtomen undertrycks tillfälligt; de flesta patienter hjälps inte alls. Och det är viktigt att notera att det i nästan alla fall sker en definitiv försämring av hälsan till följd av läkemedelsförgiftning och onödigt avlägsnande av viktiga organ. Trots den mest omfattande medicinska behandlingen finns det fortfarande 6 000 000 artritdrabbade i USA, och det finns inget som tyder på att siffran kommer att sjunka i framtiden. Faktum är att den ineffektiva medicinska behandlingen och bristen på medicinsk förebyggande kunskap faktiskt kan bidra till att öka förekomsten av artrit.

Praktiskt taget alla former av artrit och relaterade sjukdomar kan snabbt botas (deformiteterna kan inte korrigeras). Det första kravet är tillhandahållandet av fysiologisk vila som gör det möjligt för inflammationen att lägga sig och tillåter avlägsnande av de giftiga avlagringarna i och omkring lederna. En fasta eller eliminationsdiet tillgodoser bäst denna vila. De snabbaste resultaten erhålls vid fasta; en till tre veckor krävs vanligtvis för att underlätta återhämtningen. Eliminationsdieten fungerar långsammare; den kan behöva användas i flera veckor innan de önskade resultaten uppnås. Solbad bör användas som ett tillägg till den eliminativa regimen. Motion ska användas så snart återhämtningen har kommit tillräckligt långt för att tillåta rörelse av leder utan otillbörlig smärta eller svårighet. Efter att alla symtom försvunnit bör en fruktbaserad diet (fruitarian diet) antas för att göra botemedlet permanent.

TUBERKULOS

Tuberkulos är ett tillstånd som kännetecknas av en allmän förtvining av vävnader och bildandet av små knölformiga utväxter kända som tuberkler. Det kan förekomma i vilken del av kroppen som helst, även om lungorna, benen, njurarna, luftrören, matsmältningskanalen, hjärnan och huden är mest mottagliga. De namn som ges till var och en av formerna av tuberkulos är inte indikativa för specifika sjukdomar; de anger endast den plats där vävnadsförstörelsen och knölbildningen äger rum.

Orsakerna till tuberkulos har länge varit föremål för stor kontrovers. Medicinska auktoriteter lägger hela skulden på Kochs tuberkelbacill. I sin *Medical Diagnosis* förklarar Green att denna bakterie ”kan vara närvarande tidigt, oftare sent, eller i sällsynta fall saknas helt” under hela den tuberkulösa patientens sjukdomshistoria. Uppenbarligen är detta

en märklig typ av sjukdom som vanligtvis börjar och ibland löper hela sitt förlopp i frånvaro av sin orsak. Vi har här hört motsvarigheten till en orsakslös verkan. Likaså ger oss det faktum att miljontals människor, som inte uppvisar några symtom på tuberkulos, bär på tuberkelbacillen, en verkningslös orsak. Denna typ av resonemang kan vara lämplig för medicinsk vetenskap, men den är inte lämplig för det hygieniska systemet. Vi måste leta vidare efter en lösning.

Folkslag som fortfarande lever på sin naturliga, oraffinerade föda är notoriskt fria från tuberkulos. Detta gäller såväl indianstammarna i de arktiska regionerna som söderhavsborna i tropikerna. Men samma primitiva folk dör i stort antal i tuberkulos efter att de har antagit civilisationens denaturerade kost. Detta tycks tyda på att de kemiska brister som uppstår vid raffinering av livsmedel, och kanske de toxiska gifter som finns i så många moderna livsmedel, är de främsta orsakerna till tuberkulos. De orsakande faktorerna är kemiska snarare än bakteriella. Som mest är bakterierna en sekundär orsak. De kan spela en roll i förstörelsen av vävnad, men det är de kemiska bristerna och de toxiska överbelastningarna som ger dem en lämplig miljö att trivas i och göra sin skada. Vi kan förstöra tuberkelbacillen om och om igen men misslyckas med att förebygga tuberkulos. Men när vi lever på ett sätt som ger perfekt kemisk balans, är förebyggandet av denna sjukdom säkrat.

Dagens medicinska behandling misshandlar tuberkulospatienter istället för att hjälpa dem. Läkare talar om den förment stora skada som tuberkelbacillen orsakar, och i nästa andetag rekommenderar de dieter som förser den med en idealisk miljö att arbeta och trivas i. Överutfodring, liksom användning av raffinerat bröd, bakverk, kakor och pastöriserad mjölk, är den allmänna regeln på medicinska tuberkulossanatorier i hela Amerika. Perioder av vila i sängen med försummelse av motion är vanliga. Solbad ges praktiskt taget ingen betydelse. Rolliers institut för helioterapi i Schweiz är en av de få medicinska institutioner som ger tuberkulospatienter relativt god vård. Det är likaså en av de få som kan uppvisa ett register över tillfrisknanden som det kan vara stolt över.

Den hygieniska behandlingen av tuberkulos börjar med en kort fasta. Långa fastor har använts, men svårigheten som vissa tuberkulospatienter har att gå upp i vikt efter dem gör dem olämpliga vid denna tidpunkt. En förlängd eliminationsdiet kan användas istället för fastan eller skulle kunna

väl kan användas för att följa fastan. När en normal kost återupptas bör den helt bestå av okokta livsmedel, företrädesvis från växtriket. Solbad rekommenderas i varje enskilt fall. De första solbaden bör vara av mycket kort varaktighet; i säkerhetens intresse bör progressionstakten vara långsammare än vanligt. Motion är alltid värdefullt vid behandling av tuberkulos. De första rörelserna bör vara mycket milda, och först när stora förbättringar har skett bör några av de mer ansträngande övningarna användas. Frisk luft är också viktigt och bör tas vid varje tillfälle. Patienter bör sova med öppna fönster varje natt. Minusgrader bör undvikas så mycket som möjligt av dem med lungsot (lungtuberkulos), eftersom den extrema kylan tenderar att irritera lungorna. Den lungsjuke kan tillfriskna snabbast i ett varmt klimat, även om detta inte alltid är nödvändigt.

Vävnad som har förstörts kan uppenbarligen inte ersättas, oavsett om det hygieniska systemet används eller inte. Men all ytterligare förstörelse och svinn kan hejdas och en stor förbättring av hälsan kan uppnås. Om du har tuberkulos kan du med största sannolikhet återhämta dig tillräckligt för att tillåta ett meningsfullt liv, såvida du inte har låtit ditt tillstånd föra dig till dödens absoluta brant. Inga former av tuberkulos är obotliga i sina tidiga stadier. Först efter att vävnadsförstörelsen har gått så långt att den har tagit bort ett organs förmåga att fungera är tillfrisknandet osäkert eller omöjligt.

HJÄRTSJUKDOM

Det finns en stor variation av hjärtsjukdomar. De varierar något i sin grundläggande natur, men i alla fall försämras hjärtats funktionella effektivitet, och om inte speciella avhjälpande åtgärder vidtas är döden den säkra utgången. De flesta av de vanliga formerna av hjärtstörningar är förknippade med inflammation eller degeneration av hjärtmuskeln, förkalkning av kranskärlen, långsamma eller snabba hjärtslag, överväxt av hjärtvävnaden (detta är inte alltid patologiskt), utvidgning av hjärtmuskeln, inflammation i hjärtats slemhinna eller fettdegeneration av hjärtat. Eftersom hjärtnedsättningarnas natur varierar, gör även symtomen det. Som en allmän regel lider dock de flesta patienter av lätta till svåra smärtor i hjärtregionen. Förknippat med dessa är ofta andnöd, en känsla av förestående död under varje attack, en oregelbunden puls, tillfällig periodisk feber och allmän svaghet.

De främsta orsakerna till hjärtsjukdom är vitaminbrist, irritation från gifter och brist på motion. Hjärtat är det första organet som lider när tillgången på vitamin B i kosten är otillräcklig. Hos människor har hjärtnedsättning framkallats genom experimentella dieter. Både dr Russell Wilder vid Mayo Clinic och dr Norman Jolliffe vid Cornell Medical School har placerat grupper av människor på dieter som saknar vitamin B, och funnit att individerna inom några få till flera veckor märkte symtom på hjärtsjukdom, inklusive oregelbunden puls och andnöd. Användningen av livsmedel rika på vitamin B återställde hjärtana till det normala. Brist på vitamin C är också en orsak till hjärtproblem. När kosten för försöksdjur saknar detta vitamin lider deras hjärtan vanligtvis på ett eller annat sätt.

Koffeinet i kaffe har orsakat en icke obetydlig mängd hjärtsjukdomar. Vissa patienter tillfrisknar helt enkelt genom att utesluta kaffe ur sin kost. Läkemedel är också mycket giftiga och tenderar att framkalla hjärtstörningar. De salicylater som används vid behandling av reumatism hör till de främsta syndarna. Läkare talar ofta om den stora mängd hjärtproblem som följer på reumatism, men de misslyckas med att inse att det är läkemedlet och inte reumatismen som är den utlösande faktorn. Det är främst bland de reumatiska patienter som medicineras som hjärtproblem följer som en komplikation. Toxiner som härrör från den försämrade elimineringen av cellulärt avfall spelar troligen också en viktig roll i uppkomsten av hjärtsjukdom. Tillsammans med toxiner av externt ursprung irriterar de hjärtvävnaderna och framkallar inflammation.

Ett starkt, friskt hjärta måste motioneras regelbundet. Ganska ofta när människor lever stillasittande liv lider hjärtat av brist på användning. Dess muskler försvagas, och om inaktiviteten drivs till sin spets följer degeneration och atrofi. De som använder tobak regelbundet lider mest av hjärtsjukdom. Rökning framkallar ytlig andning vilket i sin tur ger hjärtat minsta möjliga mängd motion. När du andas djupt används hjärtat och stimuleras till ökad aktivitet. Det stärks och får större motståndskraft mot sjukdomar. Kombinationen av stillasittande liv och rökning sår förödelse med även det starkaste hjärta.

Ur medicinsk synvinkel är de flesta former av hjärtsjukdom obotliga. Läkemedel används ofta i hopp om att främja tillfrisknande, men de har misslyckats fullständigt.

Vitamin- och mineralkoncentrat får ny betydelse som botemedel mot hjärtbesvär, och även om de är mindre skadliga för kroppens vävnader än läkemedel, har de inte levt upp till förväntningarna. Läkare lägger fortfarande ingen större vikt vid kosten vid behandling av hjärtsjukdomar. Den enda bra delen av deras program verkar vara deras betoning på vila för patienten, men även här har de gått för långt. Vila är bra men det kan överdrivas. Den påtvingade vilan, tillsammans med avsaknaden av ett välplanerat träningsprogram, har förmodligen motverkat tillfrisknandet i många fall.

Det första kravet i alla fall av hjärtsjukdom är fasta. Detta är den bästa metoden för att ge det försvagade hjärtat den vila det så väl behöver. Under denna fysiologiska vila stärks hjärtat, dess inflammerade vävnader läks, och ganska ofta normaliseras dess degenererade vävnader. Under fastan bör hjärtat övervakas noga. Om det blir mycket ryckigt eller oregelbundet bör fastan avbrytas och en långvarig eliminationskost användas i dess ställe. Efter fastan eller eliminationskosten kan en fruktbaserad kostregim användas. Stor omsorg måste iakttas för att tugga all mat noggrant och att äta måttligt för att förhindra bildandet av gaser.

När gaser förekommer har de en tendens att trycka mot levern, som i sin tur trycker mot hjärtat och orsakar obehag, och om hjärtat fortfarande är svagt, en hjärtattack. Solbad bör tas regelbundet, och allteftersom styrkan ökar kan träning införas. Den första träningen bör vara mycket mild. Efter några månader eller mer av stadig progression kan mer ansträngande övningar användas. Mellan träningsperioderna bör kroppen få gott om vila, och man bör alltid vara noga med att undvika överansträngning och trötthet.

Möjligheten till fullständig återhämtning från hjärtsjukdom måste naturligtvis bero på många faktorer. Praktiskt taget varje form av denna sjukdom kan nå det stadium där ingen hjälp kan ges. Det finns också vissa tillstånd såsom utvidgning av hjärtat, hemoperikardium (blod i hjärtsäcken) och förkalkad hjärtsäck, som vanligtvis endast delvis kan åtgärdas i något stadium. Men de vanligaste hjärtåkommorna såsom angina pectoris, akut myokardit, fettinlagring i hjärtat, endokardit och vanlig perikardit hör till dem som svarar mest gynnsamt på den hygieniska behandlingen. I deras tidiga stadier kan fullständig återhämtning ofta förväntas, och även när tillståndet har framskridit för långt för att tillåta detta, sker vanligtvis tillräcklig förbättring för att eliminera det mesta av

obehag och förlänga livet i många år.

BARNFÖRLAMNING

Barnförlamning är även känd som anterior poliomyelit och kännetecknas av atrofi eller inflammation i ryggmärgens främre grå horn, tillsammans med förtvining av musklerna och deras motsvarande kraftförlust. Händerna drabbas vanligtvis först. De förlorar sin kraft och antar en kloliknande ställning. Det förekommer ofta ryckningar och darrningar i musklerna i armar, axlar, nacke och bål. Gradvis sprider sig muskelvissningen tills själva benen kan bli påverkade. I sällsynta fall märks de första symtomen i nedre delen av ryggen och sprider sig till andra delar av kroppen från detta område. Den stora förlusten av muskelvävnad är alltid uppenbar, och i de senare stadierna blir patienten ganska utmärglad. Spädbarn och småbarn drabbas oftare än andra; därav har sjukdomen kallats barnförlamning.

Medicinska auktoriteter hävdar att orsaken till barnförlamning och andra former av polio är en oupptäckt form av bakterier eller virus som sprids av flugor och andra insekter. I vetenskapens intresse vore det bättre att upptäcka förekomsten av det kränkande agenset innan man identifierar det som en bidragande faktor. Att försöka förstöra oupptäckta bakterier hör hemma i den ockulta världen snarare än i vetenskaplig verksamhet. Den verkliga orsaken till barnförlamning är obalanserad kemi. Sjukdomen är vanlig endast i de områden där raffinerade livsmedel som saknar tillräckligt med vitaminer och mineraler används. Bland primitiva grupper som fortfarande använder sin naturliga föda är den mycket sällsynt eller helt obefintlig. Toxiner spelar också en roll i uppkomsten av denna sjukdom. Förlamning är ibland en efterverkan av drog-, serum- och vaccinförgiftning. Det utvecklas oftast efter att tonsillerna (som neutraliserar toxiner) har opererats bort.

Medicinska ansträngningar för att förebygga och helt bota barnförlamning och andra former av polio är vanligtvis misslyckanden. En kemisk spray känd som DDT används som ett modernt förebyggande medel, men den inte bara misslyckas med att förebygga sjukdomen, den är också mycket giftig för människokroppen. Fullständig fysisk kollaps och allvarlig sjukdom efter användning av DDT i hem och offentliga toaletter rapporterades när sprayen användes under polioepidemin i Rockford, Ill., 1945.

Den ortodoxa medicinska behandlingen för denna sjukdom inkluderar användning av giftiga droger (den nyaste är neostigmin) och gipsförband, skenor och hängslen för att

tvångsmässigt korrigera deformiteterna. De få patienter som tillfrisknar gör det trots denna behandling snarare än på grund av den. Syster Kennys metod att vårda poliopatienter är otillräcklig, men den är likväl mindre kränkande än den ortodoxa behandlingen. Syster Kenny förgiftar inte sina patienter med droger och torterar inte de redan försvagade musklerna genom att placera dem i gipsförband. Hon använder massage, träning och varma vattenapplikationer som grund för sitt behandlingsprogram. Träningen är utan tvekan av stort värde, men massagen och vattenapplikationerna är blott lindrande åtgärder som troligen inte främjar tillfrisknandet. De moderniserade livsmedel som används av Syster Kenny skadar förvisso patienterna snarare än hjälper dem. Hennes underlåtenhet att använda helioterapi kan inte godkännas. Syster Kennys resultat är 50 till 100 procent bättre än de ortodoxa läkarnas, trots hennes misslyckande med att ge patienterna ett välbalanserat program för ett hälsosamt liv. Den stora hjälp som ges till poliopatienter enbart genom hennes användning av övningar indikerar hur mycket mer vi kan förvänta oss med den fullaste och mest kompletta tillämpningen av det Hygieniska Systemet.

Fasta, naturlig kost och solbad utgör, tillsammans med träning, grunden för den hygieniska behandlingen av barnförlamning. Fastan bör påbörjas vid tecken på det första symptomet och bör fortsätta om möjligt tills en viss förbättring sker. Men denna förbättring, om den inträffar under fastan, är vanligtvis inte stor. Det verkliga arbetet måste göras efter fastan, med ett omfattande program av träning och solbad. De första övningarna kan behöva vara passiva, där rörelserna utförs med hjälp av en assistent. Vid varje rörelse bör patienten koncentrera sig så mycket som möjligt på frivillig muskelaktivitet. Med tiden kan frivillig rörelse av de drabbade områdena bli möjlig. Försiktighet måste iakttas så att man använder mycket långsamma rörelser i början och aldrig tränar till utmattning. Solbaden bör tas varje dag om möjligt. Kosten bör vara fruktbaserad, en radikal avvikelse från den som används av Syster Kenny och ortodoxa läkare, ty deras inkluderar vanligtvis pastöriserad mjölk, kokta grönsaker, vitt bröd, vitt socker, kaffe och andra osunda livsmedel.

Andra former av förlamning kan behandlas med samma metoder. Muskeldystrofi, den sjukdom som orsakade den berömde Lou Gehrigs tidiga död, och som på senare tid har fått stor uppmärksamhet i tidningarna,

bör svara gynnsamt på hygienisk behandling. Om den hygieniska vårdplanen införs tillräckligt tidigt kan många av förlamningsoffren förvänta sig fullständig återhämtning utan kvarstående deformitet, och säkerligen kan de flesta av de övriga förvänta sig förbättring. Frivillig muskelaktivitet kan vanligtvis återställas. Efter att de akuta symptomen har gått över och sjukdomen har fortskridit väl in i sitt kroniska stadium med uttalade deformiteter, är mängden hjälp som kan ges ofta tydligt begränsad. Muskelförtviningen kan stoppas, en viss mängd muskelaktivitet kan återställas och livet kan förlängas, men den faktiska deformiteten i lemmarna kan inte alltid korrigeras. Tidig behandling ger den bästa garantin för fullständig återhämtning.

LEUKEMI

Leukemi är inte en vanlig sjukdom, men den är så allmänt missförstådd av både läkare och lekmän att den förtjänar att nämnas här. Leukemi är förknippad med ett överskott av vita celler i blodet, försämring av cellerna i benmärgen och, i vissa fall, försämring av lymfkörtlarna. De främsta märkbara symptomen är en blek ansiktsfärg, allmän svaghet, förstoring av buken orsakad av en ökning av mjältens storlek, smärta i området kring mjälten, tillfälliga matsmältningsbesvär, återkommande feber och progressiv avmagring. I de avancerade stadierna råder brist på röda blodkroppar och en ökad tendens till blödningar från slemhinnorna in i huden och hjärnan.

Medicinska auktoriteter hävdar att orsaken till leukemi är okänd. Hur det än må vara med det, har hygienister alltid noterat att sjukdomen är vanligast bland dem vars kost är mest bristfällig och de som bor i regioner där solskenet är minst rikligt. Det finns ingen anledning att tro att leukemi har andra orsaker än andra blodsjukdomar. Den effektiva funktionen hos mjälten och andra lymfkörtlar samt hos benmaterialet misslyckas i sitt arbete med att kontrollera blodets kemi och organisation när de inte tillförs de vitaminer och mineraler de behöver. Vikten av solsken vid alla tillstånd som påverkar blodet och lymfkörtlarna har länge varit känd av dem som har använt helioterapi.

Den medicinska behandlingen består av användning av röntgen och injektion av radioaktiva ämnen såsom fosfor. Inga patienter tillfrisknar under denna behandlingsplan. Tillfällig lindring upplevs men sjukdomen

alltid visar sig vara dödlig. Det är av denna anledning som så mycket publicitet ges till offren för leukemi. Tidningar rapporterar dag för dag om leukemipatienternas försämring och framsteg, vilket ofta ger dem stor nationell uppmärksamhet.

De enda fall av leukemi som inte ges tidningspublicitet är de som upplever tillfrisknande, antingen partiellt eller fullständigt. Tre framstående hygienister, Herbert M. Shelton, George R. Weger och J.M. Tilden, har rapporterat goda resultat vid behandling av denna sjukdom med naturliga metoder. En fasta är det första kravet. Den bör följas av en fruktbaserad diet och ett program med solbad och motion. Solbaden bör betonas framför allt annat. Motion bör ske i proportion till patientens styrka, och framstegstakten bör inte vara för snabb. Omedelbart tillfrisknande bör inte förväntas. Leukemi är ett djupt rotat tillstånd som kräver långvarig behandling. Lite av värde kan uppnås inom några veckor eller några månader om inte behandlingen påbörjas medan sjukdomen är i sina tidigaste stadier. Patienter med avancerad leukemi kan inte hoppas på att tillfriskna på mindre än sex månader till ett år. När sjukdomen tillåts gå så långt att fullständigt tillfrisknande är omöjligt, sker det i allmänhet en märkbar förbättring och en avsevärd förlängning av livet.

GALLBLÅSEINFEKTIONER

Gallblåsan är en liten hinnaktig päronformad påse placerad precis under levern. Dess syfte är att lagra och tömma ut galla i tarmen under matsmältningsperioder, vilken tidigare har utsöndrats av levern. Galla transporterar vitaminerna A, D, E och K från tarmväggen in i blodet. När den saknas absorberas inte dessa vitaminer utan passerar genom matsmältningskanalen med avföringen. Galla är också nödvändig för att bryta ner fett i mycket små droppar som kan påverkas av de fettnedbrytande enzymerna. När galla saknas förblir fettet till stor del osmält, omger de andra små matpartiklarna och förhindrar därmed matsmältningsenzymerna från att verka på dem. Slutresultatet blir ofta mycket gaser och andra matsmältningsbesvär.

När den inre slemhinnan i gallblåsan och gallgången är inflammerad, skickas lite galla in i tunntarmen. Gången är så kraftigt svullen att en tillräcklig tillförsel av galla hindras från att flöda genom den. Följaktligen absorberas inte vitaminerna A, D, E och K av blodet och matsmältningen blir ofullständig. Nästan alla offer

av gallblåsebesvär lider av ögonsjukdomar i någon form för att de saknar vitamin A. De lider ofta av matsmältningsbesvär, smärtor i området kring gallblåsan, kräkningar, diarré, dålig andedräkt, frossa och kraftiga svettningar. I de framskridna stadierna bildas ofta små stenar, från så små som sandkorn till så stora som valnötter, i gallblåsan. De orsakar lite eller inget obehag om de stannar kvar där, men oftare än inte kommer de små stenarna in i gallgången och passerar vidare in i tarmen. Denna passage åtföljs ofta av de mest svåra smärtor, som snabbt upphör så snart stenarna kommer in i tarmen.

Den medicinska behandlingen av gallblåseinfektion och gallsten består av användning av en kost med lågt fettinnehåll, speciella galltabletter och, i avancerade fall, artificiellt dränage av gallblåsan eller dess fullständiga avlägsnande. Ingen av dessa behandlingsformer tar bort de underliggande orsakerna till denna sjukdom. De återställer inte leverns funktion så att dess gallutsöndring i gallblåsan kan normaliseras. De tar inte bort de irriterande toxinerna som orsakar den katarrhala inflammationen i blåsans slemhinna. Galltabletterna och fettsnåla dieter är i bästa fall "kryckor" för den försvagade gallblåsan, och det kirurgiska avlägsnandet av detta organ är förenat med stor fara, risken för förgiftning från den använda narkosen och en sänkt motståndskraft mot sjukdomar i allmänhet i framtiden.

Enkel gallblåse- och gallgångsinfektion botas helt genom fasta på en till tre veckors varaktighet. Varet avlägsnas, inflammationen lägger sig och vävnaderna läks under den fysiologiska vilan. När stenar har bildats i gallblåsan krävs längre fastor. Under dessa mjukas stenarna upp och löses senare upp och passerar genom gallgången in i tunntarmen. I och med att de sista stenarna avlägsnas upphör all smärta och återhämtningen är fullständig. Det sker aldrig ett återfall av besvären om levnadssättet är korrekt efter fastan. Den okokta kosten och användningen av bukövningar rekommenderas.

BLINDTARMSINFLAMMATION

Blindtarmen är ett litet maskliknande organ fäst vid den första delen av den uppåtstigande tjocktarmen. Under normala förhållanden är dess syfte att utsöndra en slemvätska i tjocktarmen. Denna vätska fungerar som ett smörjmedel och hjälper till att säkerställa normal eliminering. I avsaknad av blindtarmen finns det en stor tendens till förstoppning. Den stora majoriteten av

människor som har genomgått en appendektomi är förstoppade, även om tömningen före operationen var relativt normal. Blindtarmen består till stor del av lymfvävnad och kan fungera som en renare och giftförstörare, precis som de flesta andra lymfkörtlar i kroppen. Dess funktion kan vara tvåfaldig: att utsöndra ett smörjmedel i tjocktarmen och att neutralisera eller förstöra toxiner.

Appendicit är inflammation i blindtarmen. Den kan vara akut, kronisk, gangrenös eller brusten med bukhinneinflammation och abscessbildning. I praktiskt taget alla fall beror det på irritation från toxiner som har kommit in i kroppen via födan och toxiner som uppstår till följd av försämrad eliminering av ämnesomsättningens slutprodukter. Bakom appendicit ligger en historia av felaktigt ätande. Ett hygieniskt levnadssätt ger immunitet mot sjukdomen.

Tillfrisknande i alla fall bör förväntas om en fasta inleds vid tecken på det första symptomet och fortsätter tills blindtarmen har hunnit göra sig av med de blockerande toxinerna och läka sig själv. De flesta fall klarnar upp helt inom högst två veckors fasta. En veckas fasta är allt som krävs i lättare fall. Inga lavemang eller laxermedel bör användas. Kirurgi är helt onödigt.

Om blindtarmen har brustit är det särskilt viktigt att patienten börjar fasta omedelbart och att han inte tar till kirurgi. Dödligheten i fall av akut, gangrenös, brusten appendicit med bukhinneinflammation är endast 1,43 procent när operationen skjuts upp. Omedelbara operationer för samma tillstånd har gett en dödlighet på 10,64 procent. (Referens: Journal of the American Medical Association, 5 dec. 1936, sidan 1910.)

Du löper alltså nästan åtta gånger större risk att förlora livet om du opereras. Den klokaste och säkraste policyn är sannerligen att undvika kirurgi och vända sig till hygien. När detta görs brister blindtarmen in i bukhålan. Om motståndskraften är hög kapslas den resulterande inflammationen i bukhinnan in i en abscessbildning med liten eller ingen fara; om motståndskraften är nedsatt kan inflammationen sprida sig i hela bukregionen. Under vila ges inflammationen den bästa chansen att gå tillbaka.

Men om kirurgi används kommer motståndskraften att sänkas ytterligare och infektionen kan fortsätta att sprida sig tills döden inträffar. Lösningen är då uppenbar. Den innebär fasta tills tillfrisknandet är fullständigt.

HALSFLUSS

Halsmandlarna är små ansamlingar av lymfvävnad som finns precis bakom munhålan. Deras syfte är att filtrera bort gifter från blodet, och de tycks i hög grad bidra till kroppens motståndskraft mot många typer av sjukdomar. Deras avlägsnande följs av en större mottaglighet för bronkit, lunginflammation, onormala tillväxttakter och systemiska sjukdomar. Register visar att den bulbära typen av poliomyelit utvecklas fem gånger så ofta hos barn som har fått sina halsmandlar bortopererade än hos andra.

Borttagandet av halsmandlar försämrar inte bara kroppens framtida motståndskraft mot sjukdomar; det är också förknippat med stor fara under operationen. Blödningar i halsmandlarna är ganska vanliga, röster blir ibland förstörda, delar av den infekterade halsmandeln kan glida ner i halsen och infektera lungorna, och dödsfall kan uppstå till följd av användning av narkos. Vilket som helst eller allt av detta kan hända under en tonsillektomi. Detta är ingen mindre operation. Den kan åtföljas av hemska komplikationer.

Infekterade halsmandlar är inflammerade halsmandlar. Inflammationen uppstår som ett resultat av ett överskott av irriterande giftiga ämnen och är i själva verket ett bevis på en läkande åtgärd. Raffinerad och tillagad mat, tillsammans med brist på solsken, motion och frisk luft är de grundläggande orsakerna till alla fall av halsfluss. De producerar fler gifter än vad som kan neutraliseras utan utveckling av patologiska symtom.

Även om halsmandlar inte bör tas bort, bör de inte heller tillåtas förbli infekterade. En hygienisk vårdplan bör upprättas omedelbart. En fasta eller eliminationsdiet är i allmänhet nödvändig, även om den i de flesta fall inte behöver vara långvarig. Vid fastan eller dieten lägger sig inflammationen och återhämtningen blir fullständig. Solsken är också av stort värde och förkortar den tid som krävs för återhämtning.

DEN VANLIGA FÖRKYLNINGEN

Förkylningen är den vanligaste av alla akuta sjukdomar. Den är alltid förknippad med inflammation i slemhinnan i gångarna och hypersekretion av slem som i allmänhet elimineras genom näsan. Dessa symtom är resultatet av toxemi och enervation. De som oftast utvecklar förkylningar lever stillasittande liv, får lite eller inget solsken och lever främst på tillagad mat. När de resulterande gifterna når nässlemhinnan utvecklas inflammation som ett medel för att eliminera dem. En

en överdriven mängd slem utsöndras och täcker slemhinnan för att skydda den mot de irriterande effekterna av toxinerna. Efter att elimineringen är slutförd och slemhinnan har befriat sig från alla irriterande ämnen, upphör förkylningen och sägs ha "haft sitt förlopp".

Medicinsk vetenskap hävdar att orsaken till den vanliga förkylningen är okänd. Bakterier eller virus misstänks som möjliga orsaker, men ingen har någonsin bevisat att det finns något samband mellan dessa och förkylningar. I brist på kunskap om orsaken kan läkare varken förebygga förkylningar eller begränsa deras varaktighet i alla fall. Efter att ha spenderat enorma summor pengar och mycket tid och energi på forskning, vet medicinska myndigheter ungefär lika mycket om orsaken till och den rätta behandlingen av förkylningen som de gjorde för tusen år sedan. Eftersom praktiskt taget all deras forskning är inriktad på att hitta de bakterier som förmodas orsaka alla problem, är deras misslyckande en given slutsats.

Förkylningar smittar inte och de ges inte till andra. De beror inte på ett drag av frisk luft, våta fötter eller överexponering i regnigt kallt väder. Förkylningar följer ofta på denna exponering, men de bakomliggande orsakerna är distinkta och skiljer sig från detta. Som mest fungerar otillbörlig exponering som det omedelbara utlösande medlet för elimineringskrisen. I denna roll fungerar den som en välgörare, inte som en fiende eller primär orsaksfaktor.

Den vanliga förkylningen kostar 100 000 000 arbetsdagar och 2 000 000 000 dollar per år i Amerika. Dessa siffror visar behovet av ett levnadssätt som både förebygger förkylningar och begränsar deras varaktighet till kortast möjliga tid. Ett levnadssätt som gör detta är baserat på naturlig hygien. Det kräver periodisk träning, solbad och kost som förebyggande åtgärder, och fasta som botemedel. Förkylningar blir aldrig kroniska om ingen mat och inga droger används från början. Fasta ger snabba tillfrisknanden i alla fall. Det begränsar i allmänhet förkylningens varaktighet till tre till fem dagar eller mindre och tar bort alla möjligheter till farliga komplikationer. Om omständigheterna inte tillåter fasta kan en elimineringsdiet användas som ett andrahandsval och kommer att ge goda resultat.

Syfilis

Syfilis är en mytologisk sjukdom som skapades av medicinsk vetenskap genom århundraden av mödosamt arbete. Dess ursprung går tillbaka till den senare delen av fjortonhundratalet. De flesta auktoriteter hävdar att Columbus och hans sjömän

fick det från indianerna. När de sedan återvände till Europa sägs de ha spridit sjukdomen bland kontinentens medlemmar tills den nådde epidemiska proportioner. Allteftersom åren gick spreds nya och alltmer hemska historier om syfilis. Slutligen blev syfilis en veritabel mardröm, som senare utvecklades till något liknande en galnings dröm med resulterande hysterisk mani, vilket förvandlade både läkare och deras patienter till syfilimaniker.

Medicinska verk nämner lokala sår, svullna lymfkörtlar, feberblåsor, munsår, tonsillit, hudutslag, feber, huvudvärk, matsmältningsbesvär, håravfall, partiell eller fullständig blindhet, hjärtsjukdom, lokomotorisk ataxi, tumörer, vaga konstitutionella smärtor, reumatism, förstorad lever, bukreumatism, bukvattusot, apoplexi, Brights sjukdom och leukoplaki som de vanligaste symtomen på syfilis, även om andra också kan förekomma. Faktum är att symtomen på syfilis egentligen är symtomen på varje känd sjukdom. Sir William Osler kallade syfilis ”den store imitatören” på grund av dess förmåga att efterlikna praktiskt taget alla sjukdomar. Syfilis är sannerligen en patologisk härmfågel. Praktiskt taget alla patologiska symtom har vid ett eller annat tillfälle tillskrivits den. Den har inga specifika symtom som enbart tillhör den. Sålunda kan den inte definieras eller diagnostiseras på grundval av några symtom som råkar vara närvarande. I denna mening skiljer den sig från alla kända sjukdomar; den är i en klass för sig själv.

Små korkskruvsformade bakterier kända som spiroketer omtalas som orsaken till syfilis. Men som Dr. Becker anmärker i sin bok *Ten Million Americans have it*: ”Det är inte alltid möjligt att hitta spiroketer, ens i lesioner som bevisats vara syfilitiska. Underlåtenhet att hitta bakterierna vid en mörkfältsundersökning betyder inte nödvändigtvis att lesionen inte är syfilitisk.” Syfilis kan alltså inte diagnostiseras på grundval av spiroketinvasion. Dessa bakterier kan vara närvarande eller inte. De kan inte vara en specifik orsak till syfilis.

År 1906 meddelade August von Wassermann och kollegorna Bruck och Neisser den medicinska världen att de hade upptäckt en exakt metod för att diagnostisera syfilis. Denna metod var känd som Wassermanns blodprov. Det var tänkt att avslöja de blodförändringar som antogs följa på en ”syfilitisk infektion”. Till en början fanns det en hel del entusiasm över Wassermann-testet, men nu erkänns det öppet att en positiv reaktion

innebär inte nödvändigtvis att en person har syfilis; inte heller är en negativ reaktion i sig ett tillräckligt bevis för att man inte är syfilitisk. En positiv reaktion på Wassermann-testet sägs betyda syfilis endast om andra bevis på syfilis föreligger. Dessa andra bevis inkluderar förekomsten av spiroketer som avslöjas vid en mörkfältsundersökning, en historik av syfilis i familjen, samt förekomsten av onormalt stora mängder vita blodkroppar i ryggmärgsvätskan. Dessa bevis tyder likaså på syfilis endast om vart och ett av de andra bevisen är närvarande. Genom att sammanställa en grupp osäkerheter förväntas vi alltså komma fram till en visshet. Detta är en omöjlighet inom vetenskapen. En grupp osäkerheter skapar helt enkelt mer osäkerhet. Det finns uppenbarligen ingen exakt metod för att diagnostisera syfilis. Ingen kan vara säker på att han har syfilis och ingen kan vara säker på att han inte har det. Faktum är att syfilis som sjukdom inte kan definieras. Det finns inga specifika symtom som hör till den och inga diagnosmetoder som indikerar dess närvaro. Allt är gissningar. Syfilis kan endast kallas en fantasi; en produkt av fantasin.

Medicinska ansträngningar för att bota syfilis är inriktade på att förstöra spiroketer och på att ändra blodreaktionen till negativ. En mängd olika läkemedel används, inklusive vismut, oorganiskt kalium, oorganiskt jod, oorganiska arsenikföreningar (främst arsphenamin), kvicksilver och penicillin. De vanligaste toxiska effekterna av vismut är mentalsjukdom, hudsjukdomar, öronsjukdomar, körtelatrofi, matsmältningsbesvär, nervositet och inflammerade slemhinnor; kvicksilver orsakar irritation och degeneration av njurarna; arsphenamin orsakar svår hudinflammation, illamående, kräkningar, diarré, hjärtsjukdom, andningssvårigheter, elakartad tillväxt, degeneration av levern, atrofi av synnerven, gulsot, förlamning, sinnessjukdom och inflammation i njurarna. De toxiska effekterna av penicillin kommer utan tvekan att bli mer kända i takt med att läkemedlet kommer i allmän användning. Många av symtomen på så kallad ”sen” syfilis är inget annat än de toxiska effekterna av de läkemedel som används för att behandla syfilis i dess tidiga stadier. Effekterna av dessa läkemedel kommer att märkas på nationell nivå när de medicinska försöken att göra tester och behandlingar för syfilis obligatoriska lyckas. Med obligatorisk behandling kommer massmord. Miljoner kommer att förlora sin hälsa och tusentals kommer att dö antingen som ett direkt eller indirekt resultat av läkemedelsförgiftning.

Det finns ingen hygienisk behandling av syfilis. Att behandla tillstånd som inte kan definieras eller diagnostiseras som

sjukdomar hör endast hemma i den ockulta världen. Blodprover bör glömmas bort; ingen behöver oroa sig om hans blodserum ger en positiv reaktion och ingen ansträngning behöver göras för att döda spiroketer. De symtom som kan förknippas med en syfilisdiagnos bör naturligtvis behandlas hygieniskt, precis som de skulle ha gjorts om syfilis inte existerade. Bygg upp hälsan och tillåt kroppen att eliminera sjukdomssymtom, om några sådana finns, genom att ge den bästa hygieniska omsorg. Det är så långt som någon som har diagnostiserats med syfilis behöver gå. Låt inte ett positivt Wassermann-test förvandla ditt liv till en mardröm. Kom ihåg att syfilis är ett hjärnspöke som inte har någon verklig existens. Det är en skicklig fabrikation som har vilselett även sina upphovsmän. Det hör hemma i samma kategori som feer, djävulen och varulven.

ANDRA SJUKDOMAR

Vi har här gått igenom bara några av de vanligaste sjukdomarna. Men det som gäller för dem gäller också i hög grad för alla andra. Kom ihåg detta: sjukdom är helt enkelt en ansträngning från kroppens sida att rätta till sig själv. Den kommer som en vän, inte som en fiende. Om den inte angrips och undertrycks av läkemedel och andra medicinska medel kommer den att vara i den bästa positionen för att slutföra sitt renoveringsarbete och återställa hälsan. Så försök inte undertrycka sjukdom. Tillåt den att ha sin fulla gång utan någon som helst inblandning från giftiga droger eller kirurgens kniv.

Du får inte glömma att mat också kan fungera som en störning när sjukdom föreligger. Vid alla akuta besvär, oavsett vilken form de tar, är fasta det första kravet och bör fortsätta tills alla symtom avtar, såvida inte en tidig ankomst av svältperioden inte tillåter detta. Risken för dödsfall vid alla akuta infektioner inklusive vattenkoppor, smittkoppor, tyfus, difteri, bältros, gonorré, influensa, malaria, Maltafeber, påssjuka, scharlakansfeber, mässling, lunginflammation, kikhosta och hjärnhinneinflammation reduceras till ett minimum när inga läkemedel eller livsmedel ges under hela sjukdomsförloppet. Ingen hygienist förväntar sig någonsin att förlora en enda patient i en akut sjukdom om inga läkemedel tidigare har givits och om sjukdomen ännu inte har utvecklats till den punkt där patienten svävar mellan liv och död. Men även under dessa förhållanden kommer fasta att göra mer än något annat för att återställa normal funktion och bevara livet. Det finns inga kända obotliga sjukdomar; det finns bara obotliga patienter. Vilken sjukdom som helst kan nå det stadium där ingen form av behandling kan bevara livet, men dessa

samma sjukdomar kan alltid hjälpas om den hygieniska vårdplanen instiftas innan degeneration, vävnadsförstörelse och funktionell svaghet har gått för långt. Lyckligtvis kan de flesta former av patologisk utveckling hejdas i alla utom de mest avancerade stadierna. Oersättlig skada uppstår sällan under början och mitten av ett sjukdomsförlopp. Få är sannerligen de patienter som är bortom allt hopp om hjälp. Om inte din kropp befinner sig i de sista stadierna av degeneration kan du återställa din hälsa tillräckligt för att leva ett lyckligt, nyttigt liv fritt från fysiskt lidande.

KAPITEL 16

Varför förlora dina tänder?

En vetenskaplig plan för tandvård
som ger dig tänder som
är fria från allt förfall

Tandförfall är den mest utbredda av de degenerativa sjukdomarna. Det har uppskattats att nästan alla civiliserade folk som lever till en hög ålder lider av något tandförfall vid ett eller annat tillfälle. Personen med perfekta tänder är så sällsynt att han betraktas med nyfikenhet av läkare och tandläkare, och får ofta uppmärksamhet i tidningar. Även bland barn är tandförfall vanligt. I många skolor uppvisar så många som 90 procent av barnen i första klass tecken på tandförfall, vanligtvis i flera former.

Tandläkaryrket borde göra något åt detta tillstånd. Men vad gäller deras arbete med att förebygga tandförfall, så skulle vi lika gärna kunna vara utan tandläkare. Tandläkaren är ganska skicklig på att fylla hål men det är ungefär så långt han sträcker sig. När det gäller att avvärja förfallet från första början gör han nästan ingenting. Det finns inget sådant som en vetenskap om preventiv tandvård vid våra högskolor och universitet. Studenterna får lära sig hur man lagar dåliga tänder men ingen verkar ha tänkt på att lära dem hur man förebygger dåliga tänder. Uppenbarligen är idén för visionär för att ges något praktiskt övervägande.

DENTALA VILLFARELSER

Ortodoxa näringsforskare vet lite mer om tänder än vad tandläkarna gör, men även de står svarslösa inför att ge oss någon verkligt praktisk information. De berättar för oss att tänder

förfall på grund av de syror som genereras genom jäsning av kolhydratrika livsmedel i munnen. Som bevis, säger de, se på eskimån; han har perfekta tänder och använder praktiskt taget inga kolhydratrika livsmedel. Naturligtvis finns det primitiva raser, såsom de på Söderhavsöarna, som till stor del lever på frukt och grönsaker som är mycket rika på kolhydrater. Och tänderna hos dessa raser är fullt lika bra som eskimåns. Faktum är att de är bättre i den meningen att de i allmänhet har en pärlvit färg (utom när betelnöt tuggas). Detsamma kan inte sägas om eskimåns tänder. Men de flesta näringsforskare är uppenbarligen omedvetna om tillståndet hos Söderhavsöbornas tänder. Likaså verkar de vara omedvetna om det goda tillståndet hos tänderna hos andra primitiva raser som främst lever på kolhydratrik kost. Även McCollum och Becker vid Johns Hopkins University har talat positivt om teorin att kolhydratrika livsmedel orsakar tandröta. De hävdar att "Det är det kolhydratätande folket som lider av förfall", och anmärker vidare att "Alla forskare är överens om att syror som uppstår vid jäsning av kolhydrater är de primära orsakerna till dentala kriser." Men deras slutsatser håller inte när alla bevis i ämnet beaktas.

En annan villfarelse som är allmänt spridd angående tänderna är att "en ren tand aldrig ruttnar." Tändernas renhet har föga eller inget att göra med tandröta. Idéer om motsatsen härstammar troligen från dem som tillverkar tandkräm och tandborstar. Tänderna hos vissa (men ingalunda alla) primitiva folk är, milt uttryckt, smutsiga. Men de ruttnar inte. Rena tänder är en fin sak ur en estetisk synvinkel. Ingen gillar utseendet på smutsiga, missfärgade tänder. Men att påstå att renlighet är ett förebyggande medel mot tandröta är ett misstag.

Dr. Martha R. Jones genomförde, efter att ha tagit sin examen vid University of California, ett flertal experiment vid ett hälsocenter på en plantage nära Honolulu, Hawaii. I dessa experiment fick de hawaiianska infödingarna, som då använde raffinerad mat, återgå till en kost bestående av deras ursprungliga föda. Efter denna förändring förbättrades tillståndet på deras tänder markant. Dr. Jones förklaring var att, allt annat lika, är en högalkalisk kost mer gynnsam för utvecklingen av perfekta tänder än en kost som innehåller stora mängder sura element. Detta är utan tvekan sant. Överlägsenheten hos en högalkalisk kost har bevisats gång på gång. Men i fallet

av denna enda sjukdom – tandröta – bör man inte tro att en högalkalisk kost alltid är nödvändig som förebyggande åtgärd. De primitiva eskimåerna äter främst de livsmedel som ger en sur reaktion, men de har också utmärkta tänder. Det bör också noteras att de isolerade schweizarna har goda tänder och att deras kost till stor del består av fullkorn, vars flesta mineraler ger en sur reaktion. Om inga raffinerade livsmedel används, blir resultatet sannolikt goda tänder även om många livsmedel med sur reaktion äts.

Det råder ingen tvekan om att de flesta civiliserade raser som använder kolhydratrika livsmedel som ger sura askämnen har dåliga tänder. Men detta betyder varken att kolhydratrika livsmedel är dåliga eller att livsmedel som ger en sur aska är dåliga (om de äts med måtta). Det visar helt enkelt att raffinerade kolhydratrika livsmedel som saknar vitaminer och mineraler är oförmögna att förebygga tandröta. Raffinerade livsmedel, oavsett om de har ett högt kolhydratinnehåll eller inte, är förkastliga. Å andra sidan kan naturliga livsmedel som dadlar och torkade fikon innehålla så mycket som 70 procent kolhydrater och samtidigt främja ett utmärkt tillstånd av fysisk utveckling, inklusive perfekta tänder. Naturligtvis kan vilken kost som helst vara för rik på kolhydrater, men det är liten risk att någon individ som konsumerar ett brett urval av naturliga livsmedel kommer att lida av ett kolhydratöverskott.

FLUOR OCH TÄNDERNA

Det hävdas ofta att vi bör använda dricksvatten som innehåller betydande mängder fluor eftersom detta mineral är nödvändigt för att bygga friska tänder. Det har noterats att på mer än hundra platser i USA, där fluorhalten i vattnet är från två till tolv miljondelar, har befolkningen mindre karies än genomsnittet. Men, som visades i kapitel 6, har barnen i dessa områden också fläckiga, missfärgade och gropiga tänder på grund av fluoren. Fluorhalten i vatten måste vara två miljondelar eller mindre om missfärgning av tänderna ska förhindras. När det förekommer i så små mängder verkar tänderna angripas av karies något mer sällan, även om skillnaden inte är tillräckligt stor för att vara av större betydelse. Allt sammantaget erbjuder tillsats av fluor i dricksvatten ingen värdig lösning på våra tandproblem. Om mer fluor önskas bör det erhållas från naturliga livsmedel. I denna form finns det i en organisk kombination med andra element och har inte de nackdelar som den oorganiska fluoren i

vatten. Råa vegetabiliska livsmedel kan man lita på för allt det fluor vi behöver. Remineralisering av jordar genom förbättrade gödslingsmetoder skulle möjliggöra produktion av livsmedel som är ännu rikare på detta grundämne.

Det har visats ganska entydigt i upprepade experiment att dieter som saknar vitaminerna A och D samt kalcium och fosfor sannolikt förhindrar utvecklingen av goda tänder. Detta har lett många till att rekommendera användning av fiskleveroljor som är rika på vitaminerna A och D, tillsammans med organiskt kalcium och fosfor som kosttillskott. Sådana råd kan vara välmenande men de har lett till nästintill katastrofala resultat. Forskare i Storbritannien har funnit att fiskleveroljor, när de används i någon större utsträckning, orsakar degeneration av hjärtvävnaden. Weston A. Price har haft liknande erfarenheter i Amerika i sina experiment med djur. Det är mycket möjligt att hjärtsjukdomar har blivit så vanliga under de senaste åren delvis på grund av användningen av torskleverolja och andra fiskleveroljor. En välbalanserad kost av naturliga livsmedel, tillsammans med solbad (som tillför vitamin D), bör tillgodose alla de vitaminer och mineraler som kroppen kräver för goda tänder. Varken fiskleveroljor eller kalcium- och fosfortillskott är nödvändiga.

ANVÄND CITRUSFRUKTJUICE

Dr Milton T. Hanke, vid University of Chicago, är en av få som har utfört omfattande experiment för att finna medel att förebygga tandröta. Han fick resurser vid Moosehart, Ill., för att övervaka kosten för hundratals av stadens skolbarn. Genom att helt enkelt lägga till en pint apelsinjuice och juicen från en halv citron per dag till deras meny, kunde han sänka förekomsten av tandröta bland dem med 50 procent. Dessutom minskade förekomsten av gingivit (detta är ett besvär som visar sig genom blödande, tillbakadraget och inflammerat tandkött) kraftigt. Den senare erfarenheten är ganska viktig när vi tänker på att gingivit är föregångaren till tandlossning (pyorré), och att, enligt tandläkare, fler tänder förloras på grund av tandlossning än av någon annan enskild orsak. Det är en allmän uppfattning att citrusfruktjuicer är effektiva för att förebygga tand- och tandköttsproblem på grund av deras höga innehåll av vitamin C. Men det följer inte nödvändigtvis att apelsin- eller citronjuice är nödvändig för att få goda tänder. Kanske skulle andra saftiga frukter, rika på vitamin C, ge lika goda resultat. Hankes experiment har visat hur vik-

viktig kost är som ett förebyggande av tandproblem. De indikerade också att, även om citrusfruktjuicer inte är nödvändiga, så skulle de kunna läggas till i genomsnittskosten med goda resultat.

RENGÖRING AV TÄNDERNA

Många kommer att märka, efter att ha gått över till en kost bestående av naturliga livsmedel, att deras tänder inte längre behöver borstas. Civilisationens mjuka, klibbiga kost bidrar utan tvekan till att skapa orena tänder. De polynesiska folken på Söderhavsöarna har pärlvita tänder så länge de håller sig till sin ursprungliga kost och inte tuggar betelnöt. Ändå borstar de dem aldrig. De flesta vilda djur har också helt rena tänder. Råa livsmedel, särskilt råa frukter och grönsaker, hjälper till att hålla tänderna rena. De bör användas rikligt i kosten om rena tänder önskas. Naturligtvis kan vi inte förvänta oss att alla som äter rätt mat ska ha helt vita tänder. Vissa människors tänder kräver borstning oavsett vilken mat de äter. I dessa fall kan tänderna rengöras med en mjuk trasa eller så kan de borstas med en mjuk borste. Styva borstar bör inte användas eftersom de irriterar tandköttet och främjar tandköttsinflammation (gingivit). Vanligt vatten är det säkraste rengöringsmedlet att använda, även om vissa kan finna att ett tandvårdsmedel krävs. I sådana fall bör ett tandvårdsmedel som inte innehåller giftiga eller irriterande ämnen användas.

Även om hål i tänderna enkelt kan förebyggas, fylls de inte nödvändigtvis av sig själva när man börjar med en korrekt kost. De blir dock inaktiva; det vill säga, förruttnelsen avstannar när nutritionen förbättras. Dr. Hanke noterade detta i sina tandexperiment, liksom Dr. Price i sina undersökningar av primitiva folk som återvände till sin ursprungliga kost efter att tillfälligt ha använt moderniserade livsmedel.

Det borde vara uppenbart för varje observatör som är medveten om de primitiva folkens erfarenheter att det inte finns några tandproblem som vi inte har skapat själva. Naturen strävar ständigt efter att producera välformade tandbågar, såväl som perfekta tänder som inte ruttnar. Det är först när vi stör Naturens plan genom att ta bort de vitala elementen från våra livsmedel som vi möter problem. Under sådana förhållanden svälter våra tänder bokstavligen till döds. Med bättre nutrition bör de hålla och tjäna oss så länge vi lever.

KAPITEL 17

Bättre syn utan glasögon

De nyaste metoderna för att bygga upp perfekt syn utan användning av konstgjorda hjälpmedel

Vi vill alla ha god syn — ögon som ser klart, som är pigga och utstrålar vitalitet. Vi vill inte lida av ansträngda ögon, och vi tycker inte om att bära fula och besvärliga glasögon. Ögonläkare och optiker har inte kunnat ge oss friska ögon. Trots det ökande antalet ögonläkare som har gått i allmän tjänst under de senaste åren blir vår syn allt sämre och sämre. Men detta tillstånd är inte utan lösning. Tack vare det arbete som utförts av Dr. William H. Bates vid New York Eye and Ear Infirmary, liksom av andra vidsynta läkare och vetenskapsmän, har vi nu ett system för ögonvård som är fantastiskt effektivt, ett som kan ge dig utmärkt syn utan användning av glasögon.

Hygienister var de första att förstå vikten av Dr. Bates upptäckter. De använde snabbt de tekniker han rekommenderade, och med goda resultat. Patient efter patient har lagt bort sina glasögon efter att ha använt Bates system för ögonträning i några veckor till några månader. Men ögonläkaren och optikern, de som borde vara mest intresserade, har visat praktiskt taget inget intresse för Dr. Bates upptäckter. De fortsätter att rekommendera och prova ut glasögon till sina patienter trots de överväldigande bevisen för att dessa är onödiga om mer naturliga hygieniska åtgärder vidtas.

HUR MATEN PÅVERKAR VÅRA ÖGON

Låt oss nu betrakta ögonen utifrån den nyare kunskapen om hygien och Dr. Bates senaste upptäckter. Först kommer frågan om nutrition och dess relation till synen att få vår uppmärksamhet. Före första världskriget var det inte känt att mat hade någon betydande effekt på ögonen. Men när arméerna som invaderade Belgien tog det mesta av boskapen, och färsk frukt och grönsaker blev mycket sällsynta, utvecklade många belgare hemeralopi, mer känt som nattblindhet. Många saker prövades för att övervinna denna åkomma, men allt till ingen nytta. Sedan kom...

sommar och en ny tillgång på frukt och grönsaker, tillsammans med mer mejeriprodukter, och nattblindheten försvann snart. Till en början var detta något av ett mysterium, men nu kan det enkelt förklaras. Frukterna, grönsakerna och mejeriprodukterna är goda källor till vitamin A. Under de senaste åren har det upprepade gånger visats i experimentella tester att nattblindhet ofta uppstår när vitamin A saknas i kosten. Naturligtvis är detta vitamin inte ett universalmedel för alla ögonsjukdomar, och dess brist är inte orsaken till alla ögonbesvär. Likväl är det av större betydelse än något annat enskilt element för att avgöra ögonhälsan. Om du vill ha god syn bör du avstå från att äta de livsmedel som har förlorat sitt vitamin A genom moderna metoder för matberedning. Använd rikligt med gröna och gula grönsaker, som hör till de främsta källorna till vitamin A.

Betydelsen av vitamin A har ofta fått nutritionister att förbise effekten av andra element på ögonen. I verkligheten hjälps ögonen av en riklig tillgång på alla vitaminer och mineraler. Brist på kalcium, kalium och natrium har, utöver vitamin A, ofta framkallat blindhet hos djur. När dessa element sedan tillsätts i kosten återfår djuren sin syn. Digivande kalvar blir blinda om moderns kost saknar vissa essentiella vitaminer och mineraler. Vid näringsbristsjukdomar som pellagra finner vi också att ögats näthinna är inflammerad. Dr. Sydenstricker, vid University of Mississippi Medical School, har visat att brist på riboflavin i kosten ofta orsakar grumlig syn och blodsprängda ögon. Dessutom rapporteras det att brist på riboflavin ofta orsakar katarakt (grå starr) hos djur, och det kan göra detsamma hos människan. Ögonen på försöksdjur blir också sjuka när vitamin C, vitamin D, para-aminobensoesyra, inositol och vissa aminosyror saknas i kosten. Dessa fakta bör tala för sig själva och visa dig vikten av att använda livsmedel som inte har förlorat de flesta av sina vitala element. Du bör endast använda råa livsmedel i din kost, livsmedel som fortfarande har de element ögonen behöver. Kom ihåg att vitamin A lätt går förlorat i tillagningsprocessen, att mycket vitamin C går förlorat när mjölk pastöriseras, och att raffinerat spannmål har förlorat det mesta eller allt av sitt ursprungliga innehåll av riboflavin. Använd naturliga vegetabilier om du vill ha god syn.

SOLLJUS ÄR BRA FÖR DINA ÖGON

Det andra stora behovet för ögonen är rikligt med sol-

lysa. Fiskar som lever i mörka grottor, dit inget solljus når, är blinda. Deras ögon förtvinar och i många fall försvinner de helt. Ljus, i synnerhet solljus, stärker ögonen. Om du har mörka solglasögon, kasta bort dem, för de gör dig mer skada än nytta. Gå sedan ut och låt solen lysa på dina slutna ögonlock. Börja med detta mycket gradvis; några minuter eller mindre den första dagen är tillräckligt. Så småningom kommer du att kunna låta solen lysa på dina ögonlock under längre tidsperioder. Att blinka mot solen är också bra för ögonen, men det bör inte överdrivas. I början bör detta blinkande ske sent på eftermiddagen eller tidigt på morgonen när solens strålar inte är så starka. Om du följer dessa instruktioner och ger dina ögon solbad kommer du snart att märka att din syn förbättras och att dina ögon är mindre känsliga för starkt ljus.

ATT SLAPPNA AV ÖGONEN

Den bästa kända metoden för att slappna av trötta, ansträngda ögon är att "palma" dem. Placera dina kupade händer över båda ögonen så att allt ljus stängs ute. Slappna sedan av helt och försök att inte se någonting annat än svart. Till en början kan du se grått eller blixtar av andra färger. Men fortsätt bara försöka tills du ser svart, svart och åter svart. Försök att föreställa dig en svart låda eller något annat svart föremål om det hjälper när de är trötta. När grå starr förekommer är palming särskilt värdefullt.

En annan metod för att slappna av trötta, ansträngda ögon är att blinka ofta. Närhelst du märker minsta ögonansträngning, blinka med ögonen cirka 20 gånger. Barn blinkar oftare än vuxna gör, och detta är en faktor som förklarar deras bättre syn. Om du har ett allvarligt synfel bör du blinka mycket oftare än annars. Det är särskilt viktigt att blinka ofta medan du läser. Blinka inte så ofta att det stör din läsning, utan stanna helt enkelt upp då och då och blinka försiktigt ett dussin gånger eller mer.

ÖGONÖVNINGAR

Användningen av ögonövningar utgör grunden för alla moderna hygieniska system för ögonträning. Ögonen behöver motion precis som kroppens övriga delar. När detta saknas blir musklerna och vävnaderna som är fästa vid ögongloben ansträngda och stela. De är inte längre kapabla att ge effektiv tjänst. När sedan ett program med ögonövningar används, återfår musklerna sin flexibilitet, smidighet och koordination. Det sker ett ökat blodflöde till

ögonen, vilket tillför större mängder näringsämnen; vävnaderna får bättre tonus och styrka, och återhämtningen underlättas. Följande övningar bör användas av alla som har svaga ögon. Blinka flera gånger mellan rörelserna. Blinkningar gör att du kan utföra fler övningar och förhindrar att dina ögon blir ömma, särskilt när du gör övningarna för första gången.

1. Massera de slutna ögonen mycket försiktigt med långfingret i en roterande rörelse.

2. Knip växelvis ihop ögonen mycket hårt och öppna dem så vidt som möjligt. Gör detta minst 20 gånger per dag. När du kniper ihop ögonen tränas vävnaderna runt dem, och detta bidrar avsevärt till att förhindra uppkomsten av oattraktiva linjer i den omgivande huden. Musklerna som är fästa vid ögongloben tränas också, och tårkörtlarna, som tillför ett alkaliskt sekret som håller ögonen klara och rena, stimuleras.

3. Titta uppåt och sedan nedåt så långt du kan. Växla rörelsen. Rör inte huvudet när du gör denna övning; rör endast ögongloberna.

4. Titta åt höger och sedan åt vänster så långt som möjligt.

5. Titta uppåt och åt höger, sedan nedåt och åt vänster. Vänd på rörelsen och titta uppåt och åt vänster samt nedåt och åt höger.

6. Rulla ögonen i en cirkulär rörelse. Titta åt höger, nedåt, åt vänster, uppåt och sedan åt höger igen. Upprepa minst 10 gånger och vänd på rörelseriktningen.

7. Håll en penna eller ett liknande föremål cirka 10 eller 11 tum från dina ögon. Titta först på pennans ände i några sekunder; titta sedan på något föremål i fjärran. Gör detta växelvis minst ett dussin gånger.

8. Håll något föremål cirka 14 tum från dina ögon. Flytta det sedan på alla möjliga sätt – upp, ner, åt höger, åt vänster, snett och i en cirkulär bana. Håll ögonen på det rörliga föremålet hela tiden men rör inte huvudet. Detta aktiverar alla de sex viktiga ögonmusklerna.

ALLMÄN ÖGONVÅRD

Det mesta av det som optiker säger skadar ögonen är i själva verket bra för dem. Att läsa finstilt text, att läsa i svagt ljus, att läsa i en bil eller spårvagn i rörelse, att läsa liggande – allt detta har påstått försvaga ögonen. I verkligheten skadar det dock inte ögonen alls. Du kan läsa så mycket finstilt du vill och det kommer faktiskt att förbättra din syn. Man kan inte få starka ögon genom att skämma bort dem. Ögonen skapades för att användas, och ju mer de används, inom vissa gränser, desto starkare blir de.

Nu kommer vi till frågan om glasögon. En av de första sakerna som de flesta elever i ögongymnastik frågar är: ”Kommer jag att kunna kasta mina glasögon?” I de flesta fall kan glasögonen kastas; de enda undantagen är de individer vars ögon har mekaniska missbildningar såsom en tillplattad lins. Enklare ögonbesvär som närsynthet och långsynthet svarar snabbt på ögongymnastik. Man bör komma ihåg att glasögon i sig aldrig botar ögonproblem. De är helt enkelt kryckor, och ju mer de används desto svagare blir ögonen. Allteftersom ögonen försvagas måste glasögonen bytas ut. De nya glasögonen har starkare linser och ögonen försvagas i motsvarande grad ytterligare. Om patienten lever tillräckligt länge för att denna process ska nå sin logiska slutsats, förväntas ofta blindhet. Så om du bär glasögon och inte lider av ett mekaniskt ögonfel är det första du bör göra att kasta dem. Ju längre du bär dem, desto svårare blir det till slut att återställa dina ögon till ett normalt, hälsosamt tillstånd.

Efter att ha kastat dina glasögon bör du påbörja ett ögonträningsprogram som inkluderar uppmärksamhet på varje hygienisk åtgärd som har visat sig vara till hjälp för ögat. Börja med att fasta för att förbättra din kropps allmänna tillstånd och därmed ge dina ögon en bättre chans att bli friska. Längden på denna fasta bör bero på det tillstånd dina ögon befinner sig i under behandlingen. Om du har grå starr kommer det att vara nödvändigt att genomgå en lång fasta. Andra ögonproblem kräver ofta inte långa fastor. Efter fastan bör du ägna största uppmärksamhet åt din kost. Kom ihåg att endast äta okokt mat som är rik på vitaminer och mineraler. Ge dina ögon dagliga solbad, kupning (palming) med jämna mellanrum, blinka så ofta du kan och använd alla de olika ögonövningarna varje dag. Genom att göra detta bör du märka en

en märkbar förbättring av din syn inom några veckor till några månader. Under fastan kan det ske viss förbättring, och allteftersom du gör framsteg i din ögongymnastik kommer du att märka att dina ögon är starkare än någonsin. Vänta dig inga mirakel. Det kommer inte att ske några sådana. Att få en perfekt syn sker inte över en natt. Men i slutändan, om du fortsätter ditt arbete varje dag, bör du få en uppsättning normala, friska ögon som inte kräver några som helst konstgjorda hjälpmedel för att du ska kunna se enkelt och tydligt.

KAPITEL 18

Att bygga starka fötter

De hygieniska metoderna för att
bevara fotens hälsa och
korrigera svagheter i fötterna

I Amerika lider sju av tio personer av fotbesvär. Dessa inkluderar nedsjunkna fotvalv, klumpfötter, värkande fötter, liktornar, förhårdnader, nageltrång, brännande och kliande fötter, fotsvamp, blåsor och överlappande tår. Det är sannerligen sällsynt med en person som når en hög ålder med starka fötter. I nästan varje fall har han lidit av någon form av fotbesvär under större delen av sitt liv. Det är de unga som har bra fötter, och detta är sant endast för att år av misshandel ännu inte har förstört dem.

Vi finner inte detta tillstånd bland de flesta primitiva folk. Söderhavsöborna ger oss ett bra exempel på en primitiv grupp som har bevarat perfekta fötter i århundraden. Dessa människor har aldrig svaga fötter, de lider inte av förhårdnader och liktornar, de har inte nedsjunkna fotvalv, de har inga fotdeformiteter och de lider inte av brännande och kliande fötter. De vet vad verklig fothälsa är. Söderhavsöborna kan springa, gå och dansa i timmar. De springer och går över den tuffaste terräng utan skor, men deras fotsulor är så hårda att de fungerar som en kudde som hindrar stenar, småsten, grenar, kvistar osv. från att besvära dem. Till sin dödsdag ger deras fötter dem effektiv tjänst.

Dessa fakta behöver inte förbrylla oss. Fotbesvär är inte

begränsad till civiliserade raser utan anledning. Uppenbarligen finns det något i vårt levnadssätt som har en stor tendens att förstöra fotens hälsa. Vi ägnar oss tydligen åt vissa vanor som inte ligger i fötternas bästa intresse. Det bör vara vårt syfte att finna dessa vanor och avlägsna dem.

MODERNA SKOR OCH FÖTTERNA

Den främsta vanan hos civiliserade raser som tenderar att försämra fötternas hälsa och styrka är användandet av skor. Låt oss se hur det ligger till. Foten består av 26 ben, som alla normalt befinner sig i sina rätta positioner och är väl anpassade för att utföra sina nödvändiga funktioner. De förblir i sina rätta positioner och utför dessa funktioner när foten inte placeras i en modern sko. Barfotagång tillåter en korrekt fördelning av kroppsvikten från hälen till främre trampdynan, och låter fotens ben och muskler ha fullständig rörelsefrihet. Som ett resultat blir foten inte deformerad; den blir inte svag; ej heller värker den eller ger smärta.

När den moderna skon bärs går det inte lika bra för foten. Den formas med tvång ur sin linje. Fötternas normalt raka innerlinje pressas inåt vid fotens främre del. Tårna kläms ofta ihop tills de överlappar varandra. Benen pressas ur sina normala lägen, och både fotens ben och muskler begränsas generellt i sin rörelsefrihet. Alla dessa felplaceringar, begränsningar och påfrestningar försvagar foten. De gör den mottaglig för alla möjliga sorters krämpor.

Den största invändningen mot den moderna skon är den höga klacken. Någon påstod en gång att denna klack hade uppfunnits av en kvinna som hade blivit kysst i pannan. Vi kan tvivla på historiens sanningshalt, men det måste erkännas att fotens bästa intressen inte fanns i åtanke när den högklackade skon utformades. Den moderna skon, även utan klackar, begränsar fotens musklers och bens rörelse. Med en klack förvärras detta tillstånd avsevärt. Hela foten kastas ur balans och kroppsvikten läggs på delar av foten som inte var konstruerade för att bära den. Den moderna skons allmänna struktur, tillsammans med klacken (särskilt den höga klacken), skapar den största andelen av befintliga fotproblem.

Den moderna skon har med rätta kallats för en ”svettlåda”. De skor som mest förtjänar denna titel är

de som når upp runt ankeln, vattentäta skor, lackskor och skor gjorda till stor del av gummi och gummerat material. Alla dessa förhindrar absorption och avdunstning av svett. Den obehagliga lukten från tygskor med gummisulor, som ofta bärs av idrottare, beror på ansamling av svett i skon. Normalt skulle den avdunsta, men gummisulan och skons täta omslutning runt foten förhindrar detta. Sjukdomen som kallas fotsvamp (athletes foot) har fått sitt namn eftersom idrottare var de första som drabbades av den i stor utsträckning. Det faktum att de bär gummerade tygskor mer än någon annan är till stor del orsaken till deras höga mottaglighet för denna sjukdom.

Det borde vara uppenbart av alla dessa fakta att den civiliserade människan har skapat sina fotbesvär. Han har gjort detta genom att placera sina fötter i skor som ständigt hindrar alla ben och muskler från att fungera som de borde. Å andra sidan förblir den primitiva människan fri från fotbesvär eftersom han inte bär några skor. Han går barfota genom hela livet och får samtidigt maximal nytta av sina fötter.

Fötterna kommer alltid att förbli i bästa skick om inga fotbeklädnader av något slag bärs. För optimal fothälsa bör du gå barfota vid varje tillfälle. Gå till stranden där du kan ägna dig åt att gå barfota utan att bryta mot sociala seder. Eller, om du har modet att bryta mot sådana seder, gå barfota under stora delar av dagen medan du utför dina vanliga sysslor. Om du inte bryr dig om vad dina grannar tycker, gå ut i din trädgård och gå omkring på marken i minst 20 minuter varje dag. När du är i ditt eget hem har du ett gyllene tillfälle att gå barfota. Kom ihåg detta: ju mer barfotagång du utövar, desto bättre och starkare kommer dina fötter att bli. Barfotagång och löpning är två av de finaste övningarna. De ger fötternas ben och muskler den aktivitet de behöver, och kommer att göra mycket för att motverka de dåliga effekterna av att bära moderna skor när dina sociala aktiviteter kräver det.

DEN BÄSTA FOTBEKLÄDNADEN

Även om alla skor är oönskade ur fothälsosynpunkt, är vissa mindre oönskade än andra. Om du tillbringar mycket av din tid i offentligheten där barfotagång skulle betraktas som en absurditet, köp ett par sandaler eller mockasiner till dina fötter. Det vore också en god idé att

gör detta om du arbetar under förhållanden som kräver skydd för fötterna. Många typer av arbete, särskilt inom modern industri, kräver sådant skydd. Utom i sällsynta fall ger sandaler och mockasiner fötterna allt det skydd de behöver. De graciösa grekiska sandalerna är idealiska och hindrar inte nämnvärt rörelserna i fotens ben. När du skaffar dessa sandaler, kom ihåg att välja dem med lägsta möjliga klack. De bästa mockasinerna att köpa är de gammaldags indianska mockasinerna. Dessa har ingen klack alls och är gjorda av en sula som har samma flexibilitet som skons ovandel. En annan mockasin som kan nämnas är den som numera vanligtvis bärs av tonåringar. Den är mycket tyngre än den indianska mockasinen, har en låg klack och är gjord med en mindre flexibel sula. Den är underlägsen den indianska mockasinen men den är mycket bättre än en vanlig sko. Den bör tilltala dig om du inte vill avvika alltför långt från etablerade sociala seder. Vid köp av skor, kom ihåg att ju mer rörelsefrihet de tillåter foten, desto bättre är de.

TRÄNA DINA FÖTTER

Om dina fötter inte är i topptrim bör du använda speciella övningar för att stärka dem. Dessa krävs inte av den person som har perfekta fötter och inte bär moderna skor. Men de flesta av oss bär moderna skor vid ett eller annat tillfälle och behöver vissa speciella övningar för att motverka deras effekter. Att helt enkelt gå och springa barfota gör detta i hög grad, men för de starkaste fötterna behöver vi ännu mer än så. Vi behöver övningar som aktiverar det största antalet fotmuskler och ger dessa gott om snabb, koncentrerad aktivitet. I praktiskt taget varje fall av fotsvaghet är fötterna utsvultna på grund av brist på motion. När de ges en viss mängd koncentrerad aktivitet varje dag återfår de ofta sin normala styrka och orsakar inte längre obehag. Följande fotövningar kan utföras i ditt eget rum med liten eller ingen olägenhet.

1. Stå på en kavel och stöd dig med hålfoten under några ögonblick. Gör sedan detsamma med den andra foten och fortsätt att växla fram och tillbaka från fot till fot.

2. Använd ett träblock eller en bok som är mellan fem och tio centimeter hög, stå på den så att den främre

delar av fötterna sträcker sig över kanten. Den främre delen av blocket bör nå precis till den främre delen av fotleden. I denna position, sänk och höj tårna. Gör en särskild ansträngning att föra varje tå så långt ner och så långt upp du kan. I vissa av övningarna, flytta småtårna längre ner och högre upp än stortån. Detta kommer att aktivera fler av fotens muskler.

3. Håll fötterna i samma position på blocket som i övning 2, rotera den främre delen av fötterna. Växla riktningen på den cirkulära rörelsen ganska ofta. Detta kommer att göra mycket för att stärka fötterna och är särskilt bra för svaga fotvalv.

4. Stå på blocket så att kanten är något framför mitten av fotvalven med den främre delen av fötterna utsträckt över kanten. Res dig upp på tårna, sänk sedan hälarna så långt som möjligt. Förutom att vara bra för fotmusklerna stärker denna övning vadmusklerna, vilka i sin tur utövar inflytande över fötterna.

5. Gå på tårna i några minuter. Gå först framåt en stund, gå sedan bakåt. När du gör denna övning är det också bra att peka tårna inåt och hälarna utåt under flera rörelser. Gör sedan motsatsen och peka tårna utåt och för hälarna samman.

6. Gå på ytterkanterna, sedan på innerkanterna av fötterna.

7. Gå på hälarna.

8. Plocka upp stenkulor eller en näsduk med tårna.

9. Sittande på en stol eller på kanten av en säng, sträck ut benen framför dig i en horisontell position. Böj tårna nedåt så långt som möjligt mot fotsulorna. Lyft sedan tårna så högt du kan mot vristen. När du gör dessa rörelser, se till att låta tårna spreta så mycket du kan. Detta kommer att göra mycket för att stärka metatarsalvalvet.

10. Medan du är i sittande position med benen utsträckta, böj varje fot inåt och sedan utåt så långt som möjligt.

11. Medan du står på ett ben, sträck ut det andra i en 45° eller 90° vinkel. Sträck benet, foten och tårna så mycket du kan. Gör sedan detsamma med det andra benet.

12. Inta sittande ställning; placera fötterna på golvet med hälarna tätt ihop. Sträck ut de främre delarna av fötterna utåt och lyft dem från golvet. Placera sedan händerna på insidan av främre trampdynorna och tryck utåt så hårt som möjligt. Pressa samtidigt inåt med trampdynorna mot händernas motstånd.

13. Medan du befinner dig i den position som beskrivs i föregående övningar, placera händerna mot utsidan av trampdynorna och pressa inåt. Pressa samtidigt utåt med den främre delen av fötterna mot händernas tryck.

14. Medan du befinner dig i den position som antogs i övningarna 12 och 13, placera fötternas innerkanter mot varandra. Rotera först den ena foten och sedan den andra medan du gör motstånd mot rörelsen med den motsatta foten.

FOTBESVÄR

En av de vanligaste formerna av fotproblem är nedsjunkna fotvalv (ibland kallat plattfot). Detta tillstånd uppstår när musklerna och ligamenten som stöder fötterna försvagas. Fötterna vrids inåt vid vristen och nedåt vid hålfoten. Som ett resultat drabbas den drabbade av stort obehag. Hans hälar och fotvalv värker och bränner; hans fötter gör ont efter att ha gått bara korta sträckor; hans vrister blir ofta svaga, och ofta får han besvär med rygg, höfter och lår.

Nedsjunkna fotvalv kan vanligtvis korrigeras, men inte utan största möjliga användning av alla typer av fotövningar. Om dina fotvalv ger dig besvär, utför övningarna varje dag utan undantag och låt en fotvårdsspecialist tillverka ett speciellt hålfotsstöd för din sko eller fäst speciella remsor av häftremsor runt dina fötter som stöder fotvalvet. Inga vanliga skor med inbyggt stöd kan hjälpa dig. Sådana skor stöder sällan fotvalven alls och är inte individuellt anpassade för varje fot. Plattfoten kräver individuell behandling. Den kräver ett stöd som är utformat specifikt för just den foten.

Liktornar och förhårdnader på fötterna beror på användning av olämpliga skor. De bildas som ett resultat av tryck och irritation och fungerar som ett skydd mot detta. De kan avlägsnas genom att blötlägga fötterna i mycket varmt vatten med jämna mellanrum och genom att sluta använda moderna typer av finklädda skor och arbetsskor. För att avlasta det ömma stället från tryck, använd en vaddering runt varje liktorn. Tillverka den av...

liten, rund bit hjortskinn med ett hål utskuret i mitten så att trycket hamnar på huden runt liktornen istället för direkt på den. När du har badat fötterna, försök att ta bort liktornen om den har lösts upp och mjukats upp tillräckligt, och gnid förhårdnaderna med en pimpsten. Fortsätt inte att bada fötterna efter att dina liktornar och förhårdnader har tagits bort och dina fötter har återställts till ett hälsosamt tillstånd. De varma baden är nödvändiga under tillfälliga perioder för att möjliggöra borttagning av liktornar och förhårdnader, men om de tas under en lång tidsperiod kommer de att försvaga fötterna.

Nageltrång är resultatet av att bära skor som trycker mot huden och köttet precis bredvid tånageln. Kanten på tånageln pressas ner i köttet, vilket orsakar stor smärta. Botemedlet kräver att man slutar använda vanliga moderna fotbeklädnader och istället använder bomullsvaddering mellan huden och tånageln.

Brännande känsla och klåda i fötterna orsakas vanligtvis av användning av fotbeklädnader som inte tillåter avdunstning av svett. Det orsakas också ibland av ett allmänt tillstånd av nedsatt hälsa som sänker motståndskraften mot hudsjukdomar. Lösningen innebär helt enkelt ett allmänt hälsofrämjande program, tillsammans med användning av lätta fotbeklädnader (helst perforerade) och täta perioder av att gå barfota. Tillståndet avhjälps snabbt om dessa åtgärder vidtas.

Andra smärtsamma fotåkommor är förstorade leder och hallux valgus. De beror på användning av fotbeklädnader som orsakar för mycket tryck på vissa delar av fötterna. Kravet för tillfrisknande är användning av skor som ger fötterna största möjliga rörelsefrihet. Särskild uppmärksamhet bör ägnas åt stortån för att se till att den får gott om plats. Därefter bör en anordning gjord av mjukt gummi bäras för att räta ut den sneda tån.

Man kan se att den verkliga lösningen på praktiskt taget alla fotproblem ligger i att anta vissa enkla hygieniska vanor. Om du fortfarande har friska fötter, sluta misshandla dem så att du aldrig behöver leta efter lösningar och botemedel i framtiden. Förebyggande av fotproblem är det viktigaste. Ge dina fötter rätt skötsel så att de förblir starka och friska så länge du lever. Ta lärdom av naturfolken och bär skor så lite som möjligt. När sociala seder kräver fotbeklädnad, använd den sort som skadar fötterna minst. Om du gör detta kommer du aldrig att besväras av den mängd fotåkommor som drabbar de flesta civiliserade människor. Du kommer att vara i besittning av fötter

som ger dig utmärkt service hela tiden, fötter som aldrig plågar dig med sin värk och smärta.

KAPITEL 19

Behåll ditt hår

Förebyggande av flintskallighet genom användning av solsken och naturliga livsmedel

Biologer som blickar in i framtidens värld föreställer sig våra ättlingar som människor med helt kala huvuden och små, svaga kroppar. De gör detta utifrån antagandet att vi kommer att fortsätta vår nuvarande degenerationsprocess. Det råder föga tvivel om att håravfall är ett främsta tecken på en sådan degeneration, och att det blir allt vanligare för varje år. Om denna trend drivs till sin logiska slutsats kan våra ättlingar mycket väl bli ett släkte av flintskalliga män, och kanske även flintskalliga kvinnor. Dessa kommer inte att vara våra omedelbara ättlingar, utan snarare de som lever i en fjärran tidsålder.

Det faktum att flintskallighet endast är vanligt bland civiliserade raser som använder livskraftslösa livsmedel bör avfärda alla idéer om att håravfall är normalt för friska personer. Generellt sett är de bästa fysiska exemplaren de som besitter mest hår. Detta gäller både individer och hela raser. Det följer inte nödvändigtvis att god hälsa är ett säkert skydd mot flintskallighet, men det är sant att så vanligtvis är fallet. I sällsynta fall förlorar friska individer som följer ett hygieniskt levnadssätt sitt hår. Orsaken till detta är för närvarande okänd. Detta ändrar dock inte det grundläggande faktumet att god hälsa och en god, kraftig hårväxt vanligtvis hör samman.

SOLSKEN HJÄLPER TILL ATT FÖREBYGGA FLINTSKALLIGHET

Solsken, både naturligt och artificiellt, har ett bevisat värde vid behandling av hårbottensjukdomar som innebär håravfall. Detta visades så tidigt som på artonhundratalet av dr Nagelschmidt från Berlin, Tyskland. Denne läkare använde en kvartssollampa i cirka 200 fall av flintskallighet. Han rapporterade att 129 av fallen botades, 79 förbättrades,

och 11 blev inte hjälpta alls. Det bör dock noteras att 43 av patienterna drog sig ur efter en behandling. Av dem som genomgick hela serien av behandlingar blev 82,5 procent helt återställda. Vid en första anblick kan denna statistik verka något förvånande. Dr Nagelschmidt anses dock vara en pålitlig auktoritet och har publicerat fotografier av många av sina patienter före och efter behandling för att visa att hans metod uppnådde de önskade resultaten.

Dr Lorand, författare till *Old Age Deferred*, rapporterar också framgångar med att behandla flintskallighet med kvartslampan, och han hävdar att naturligt solsken också är effektivt. I sitt eget fall märkte han en ny hårväxt efter att ha exponerat hårbotten för kvartslampan och naturligt solsken. Han anger vidare att, att döma av hans observationer vid Rolliers solbadsinstitut i Schweiz, även om hårbotten inte exponeras direkt för solen, så ökar hårväxten om resten av kroppen exponeras. Erfarenheterna från Dr Nagelschmidt och Dr Lorand liknar dem från andra observatörer som har haft erfarenhet av att behandla flintskallighet med naturligt och artificiellt solsken.

Effekterna av solsken på hårväxt bör indikera lämpligheten i att inte bära hatt under sommarmånaderna när håret och hårbotten kan exponeras för solens strålar. Det är också bra att avstå från att bära hatt av en annan anledning, nämligen att hattens strama band delvis kan förhindra blodcirkulationen till hårbotten. Men vikten av att inte bära hatt bör inte överskattas. Hattar är inte den primära orsaken till flintskallighet. De är endast en bidragande orsak.

KLIPPNING OCH TVÄTTNING AV HÅRET

Det är mycket möjligt att hårets längd kan påverka takten i dess förlust. Det är en vanlig uppfattning att korta frisyrer förebygger flintskallighet och skapar en tjockare hårväxt. Många har till synes räddat sitt hår genom att klippa det mycket kort, trimma eller raka av det. Det finns dock lika mycket bevis som tyder på att det är bäst att låta håret växa sig långt och låta det förbli långt. Experiment har visat att långt hår växer snabbare än kort hår, det vill säga efter att den korta perioden av stimulerad tillväxt efter kortklippningen har passerat. Likaså är det sant att kvinnor bevarar sitt hår längre än män, och det kan hända att detta delvis beror på att de inte bär det så kort. Efter att alla fakta har övervägts kan man inte dra någon slutsats om lämpligheten av långt eller kort

hår. Det finns för mycket bevis på båda sidor. Detta är en fråga som framtida experiment måste besvara.

Det råder också stor debatt om hur ofta håret bör tvättas. Gamla män med en kraftig hårväxt hävdar ofta att de har behållit sitt hår för att de inte har tvättat det mer än en gång per decennium. Sedan kommer män med en lika kraftig hårväxt som berättar för oss att de har förhindrat flintskallighet genom att tvätta håret varje dag. Ingen vet egentligen hur ofta håret bör tvättas. Ingen vet om hårtvätt har något att göra med takten i håravfallet. Men ur en strikt hygienisk synvinkel är det svårt att förstå hur renlighet i hårbotten och hår skulle kunna orsaka flintskallighet. Om renlighet faktiskt framkallar flintskallighet, skulle det vara det enda fallet där smuts vore gynnsamt för bättre hälsa. I brist på mer fullständig information vore det klokaste att hålla hårbottnen lika ren som kroppens övriga delar.

BEHANDLINGAR AV HÅRBOTTEN

Hårbottenspecialister är nu på modet i Amerika. De påstår sig ha upptäckt orsaken till flintskallighet och insisterar på att de kan förebygga och bota den. Deras förebyggande medel och kurer inkluderar varma omslag, kraftig massage, applicering av olika salvor och liniment, elektriska behandlingar av olika slag, och emellanåt användning av kvartssollampa. De varma omslagen och massagen är utformade för att öka blodflödet till hårbotten. Salvorna sägs ha speciella läkande egenskaper, även om det aldrig har klargjorts exakt vad dessa är. Linimenten består vanligtvis främst av alkohol och innehåller förvissade antiseptiska lösningar som ska förstöra den oupptäckta flintskallighetsbakterien (troligen existerar ingen sådan). Den enda åtgärd med bevisat värde som används av hårbottenspecialister är kanske kvartslampan. Och denna används så sällan och under så kort tid att den inte kan hjälpa särskilt mycket. En metod för att bevara håret har nyligen blivit populär i Kalifornien som ett resultat av smart reklam. Den går ut på att injicera någon form av fettmaterial under hårbotten för att ersätta det som förmodas ha gått förlorat. Det är förlusten av detta material som i första hand sägs vara den främsta orsaken till flintskallighet. Eftersom människor ofta tappar sitt hår utan att förlora detta fettlager, kan dess förlust (om den ens sker) inte anses vara den primära orsaken till flintskallighet.

Sammantaget kan de olika hårbottenbehandlingarna...

som ges av hårbottenspecialister är inte på långt när så effektiva som de påstås vara. I sällsynta fall är de av värde; i de flesta fall är de varken till hjälp eller skada, och i ett fåtal fall kan de faktiskt påskynda håravfallet. Dessutom kan hårbottenbehandlingar knappast kallas en klok ekonomisk investering, eftersom den enda effektiva delen av dessa behandlingar kan utföras mycket enkelt i det egna hemmet med liten eller ingen olägenhet. Dessa inkluderar solbehandlingar och möjligen knådning av hårbotten. Att dra i håret och applicera varma handdukar kan också vara av visst värde.

Flintskallighet kommer utan tvekan att bli ganska sällsynt när människor ersätter civilisationens raffinerade, livlösa livsmedel med naturlig, okokt mat, och när de slutar dölja sitt hår och sin hårbotten för solens strålar. Vid den tiden kan män mycket väl bevara sitt hår i samma utsträckning som kvinnor gör nu. Och hårbottenspecialister och hårbottenbehandlingar kommer gradvis att hamna i ogunst. De flesta hårproblem kommer att upphöra, och med dem kommer de obehagliga visionerna hos de biologer som förutser en framtid med flintskalliga män och kvinnor att försvinna.

KAPITEL 20

Spädbarns och växande barns behov

Hur man ger ungdomar en start i livet som gör det möjligt för dem att nå mognad i ett tillstånd av optimal hälsa

Genom hela det vilda riket föder djur upp sina ungar med en rimlig visshet om att de kommer att nå mognad utan någon form av sjukdom. Men civiliserade människor klarar sig inte på långt när så väl. De föder upp sina ungar på ett sätt som praktiskt taget garanterar att de når mognad i ett tillstånd av sjukdom och fysisk oduglighet. Deras form av spädbarnsvård har orsakat en ovanligt hög spädbarnsdödlighet. Så sent som under 1800-talet dog i genomsnitt vartannat barn i Europa innan det nådde fem års ålder. Endast ett av fyra

lyckades nå tjugofem års ålder. Idag är saker och ting lite bättre. De flesta av oss lyckas nå vuxen ålder. Men spädbarns- och barnadödligheten, liksom sjukdomsfrekvensen bland spädbarn och barn, är fortfarande mycket högre än den behöver vara. Den ligger kvar långt över den hos många primitiva grupper.

Naturligtvis kan föräldrar inte klandras för detta tillstånd – för de vet vanligtvis nästan ingenting om det rätta sättet att ta hand om sina barn. Deras råd kommer främst från annonser i radio, tidningar och tidskrifter, samt från läkare vars grundläggande kunskap främst består av vidskepelser som har förts vidare genom århundraden av medicinsk praxis fram till idag. Modern vill ta hand om sitt barn på rätt sätt. Endast i sällsynta fall försummar hon det medvetet. Men hennes brist på kunskap gör att barnet blir sjukt. Eftersom de flesta råd och den information hon får grundar sig på medicinsk filosofi och kommersiell reklam, är hennes misslyckande med att föda upp friska barn att vänta. Det viktiga är då utbildning. Föräldrar måste instrueras i hur de ska ta hand om sina barn på rätt sätt. De måste ges information som uteslutande baseras på vetenskaplig kunskap. Det är på sin plats att här diskutera den viktigaste delen av denna information.

SPÄDBARNSVÅRD BÖRJAR FÖRE FÖDSELN

Vården av spädbarnet börjar före dess födelse, för det fysiska tillståndet hos både fadern och modern före befruktningen har mycket att göra med det nyfödda barnets fysiska tillstånd. Om de är friska kommer spädbarnet med största sannolikhet att vara friskt. Å andra sidan, om de i åratal har levt på raffinerad, moderniserad mat och endast besitter en genomsnittlig hälsa, kommer spädbarnet att födas med minst ett motgång mot sig. Om du önskar ett friskt barn, se noga över ditt levnadssätt före befruktningen och se till att din partner gör detsamma.

Efter befruktningen, under fosterstadiet, är moderns levnadssätt också mycket viktigt. Under denna period är det ofödda barnet helt beroende av modern för sin näring. Om byggmaterial saknas kommer de att laka ur moderns vävnader, men även denna onormala tillgång är strikt begränsad. Goda levnadsvanor hos modern säkerställer goda, friska vävnader hos spädbarnet. De garanterar inte födelsen av ett i varje detalj perfekt barn om levnadssättet före befruktningen försummades, men inte heller kan goda vanor före befruktningen skapa ett perfekt barn om...

modern lever på ett klandervärt sätt under graviditeten. Den gravida modern bör få rikligt med solsken, vilket är nödvändigt för den normala tillväxten av spädbarnets ben- och tandstruktur. Hon kan ägna sig åt lätt motion men bör undvika ansträngande övningar. Ofta ger moderns normala arbetsaktiviteter all den motion hon behöver. Under den sena delen av graviditeten bör all motion utövas med försiktighet. Den gravida modern bör inte fasta såvida inte akut sjukdom föreligger, och även då bör fastan vara av kort varaktighet. Kosten bör vara rik på vitaminer och mineraler. Raffinerade livsmedel, som har förlorat den största delen av sitt vitamin- och mineralinnehåll, bör undvikas. Den råa fruktbaserade kosten är idealisk under graviditeten precis som vid andra tillfällen.

Om dessa instruktioner för livet före befruktningen och under graviditeten följs, bör spädbarnets födelse ske med liten eller ingen smärta eller svårighet, och du bör kunna återuppta dina normala aktiviteter ganska snart efteråt. Under de första två eller tre dagarna efter födseln sker ingen verklig utsöndring av mjölk, utan istället erbjuder brösten en utsöndring som kallas råmjölk (kolostrum). Detta kommer att tillgodose spädbarnets behov tills en regelbunden tillförsel av mjölk kommer, eftersom det nyfödda barnet upplever mycket lite hunger tills naturen tillhandahåller den regelbundna mjölktillförseln, och under denna korta period tillfredsställs det ofta med endast vatten. Om barnet inte visar någon önskan om råmjölken, ge det vatten tills det finns en regelbunden tillförsel av mjölk.

AMMA DITT BARN

I motsats till vad många tror, har ammade spädbarn mycket bättre hälsa än andra. De uppvisar en mycket lägre dödlighet än flaskmatade barn, och deras motståndskraft mot infektionssjukdomar är också mycket högre. Detta visades helt avgörande genom erfarenheterna från Infant Welfare Centre i Chicago mellan åren 1924-29, under vilken tid 20 061 spädbarn vårdades. Av dessa var 48,5 procent ammade, 43 procent delvis ammade och 8,5 procent helt artificiellt uppfödda.

Dödligheten för de delvis ammade spädbarnen var nästan fyra gånger så hög som för de spädbarn som ammades helt. De artificiellt uppfödda spädbarnen uppvisade ett ännu sämre resultat. Deras dödlighet var hela femtiosex gånger högre än för de ammade spädbarnen. Dessutom dog endast fyra av de 9 749 ammade spädbarnen av luftvägsinfektioner, medan åttiotvå av de 1 707 artificiellt uppfödda spädbarnen dog av denna orsak. Detta är bara ett av många liknande

exempel som skulle kunna erbjudas. Komjölk är uppenbarligen inte en så bra ersättning för modersmjölk som den har rykte om sig att vara. Dess sammansättning varierar avsevärt från modersmjölkens och verkar inte tillgodose spädbarnets alla behov. Om du verkligen är intresserad av ditt barns hälsa kommer du att amma det regelbundet. Amning är den första förutsättningen för hygienisk vård av spädbarn.

Närhelst det är möjligt bör amningsperioden vara i minst 20 till 24 månader. Det tar så lång tid för barnets tänder att utvecklas tillräckligt för att tugga fast föda, och tills de är så utvecklade krävs en strikt flytande diet bestående huvudsakligen av mjölk. Två veckor efter födseln kan frukt- och grönsaksjuicer läggas till i kosten. Använd färska, orörda juicer framför konserverade juicer och använd dem i så stor variation som möjligt. Begränsa dem inte till bara apelsin- eller tomatjuice som de flesta mödrar gör, utan inkludera druv-, katrinplommon-, melon-, äppel- och bärjuice och vilka andra du än kan få tag på. Använd grönsaksjuicerna med måtta och blanda dem ofta för att öka deras smaklighet. Morotsjuice är en av de bästa grönsaksjuicerna för spädbarn, eftersom den är en utmärkt källa till vitamin A. De flesta spädbarn gillar en blandning av morots-, spenat-, selleri- och persiljejuice, och detta kan ges till barnet ganska ofta. Var dock alltid noga med att använda så starka juicer, som persilja och lök, i mycket små mängder. Genom att amma ditt barn och förse det med de nämnda frukt- och grönsaksjuicerna kommer du att ge det alla de näringsrika ämnen det behöver. Barnet som matas med modersmjölk och frukt- och grönsaksjuicer får den perfekta kosten som kommer att producera högsta möjliga hälsotillstånd.

Många invänder att de inte kan amma sina barn i 20 till 24 månader. Detta är helt onaturligt säger de. Det kan verka vara så, att döma av erfarenheterna från civiliserade kvinnor, men när vi observerar primitiva och halvprimitiva folk finner vi att den långa amningsperioden är mycket vanlig. De egyptiska kvinnorna ammar ofta sina barn i tre till fyra år, och det finns register tillgängliga som tyder på att denna praxis har funnits i tusentals år. De tidiga nordamerikanska indianerna ammade sina barn i två eller tre år, och Guiana-indianerna i Sydamerika använde en tre till fyra år lång amningsperiod. De flesta kinesiska mödrar ammar sina barn i två till fem år. Om man ser till primitiva folk som helhet finner vi att den treåriga amningsperioden är mest

vanligt. Detta är mycket svårt för civiliserade mödrar att förstå. Om de kan amma sina spädbarn i sex månader känner de att de gör bra ifrån sig. Hemligheten ligger i den kost som används av primitiva mödrar. Istället för att använda raffinerade livsmedel använder de naturliga livsmedel som innehåller ett överflöd av de vitaminer och mineraler som den ammande modern behöver. Om du vill amma ditt barn under den rekommenderade tidsperioden bör du använda livsmedel som är mycket näringsrika. Håll dig så nära den råa fruktbaserade kosten som möjligt. Se dessutom till att brösten töms helt vid varje amningstillfälle. Om detta inte görs kommer mjölktillförseln att minska oavsett vad du äter.

Tveka inte att amma ditt barn efter att dess tänder har utvecklats om du så önskar. Perioden på 20 till 24 månader representerar den absoluta minimitiden ett spädbarn bör ammas eller ges annan mjölk. Den ideala amningsperioden är troligen längre än så och kan mycket väl sträcka sig till tre eller fyra år om moderns mjölktillförsel varar så länge.

Förutom att hjälpa till att säkerställa en tillräcklig mjölktillförsel, förbättrar en god kost mjölkens kvalitet. Livsmedel som kaffe, te, kakao, vitt ris, salt och vitt bröd tenderar att sänka dess värde och göra den bristfällig på många vitaminer och mineraler som spädbarnet kräver. Hos alla djur motsvarar mjölkens näringsvärde näringsvärdet i den mat som äts av den ammande modern. Det är likaså sant att alla giftiga element som finns i deras mat, och även många läkemedel, ofta finner sin väg in i modersmjölken. För att säkerställa en god mjölktillförsel till ditt barn måste du lyda alla hygienregler. Det är särskilt viktigt att du använder den bästa maten och avstår från alla droger och andra material som ger en toxisk reaktion i kroppen.

Om du, trots korrekt tillämpning av alla hygieniska åtgärder, inte kan förse ditt barn med bröstmjölk, eller om din karriär eller dagliga aktiviteter inte tillåter amning, anlita en amma. Amman kan vara av vilken färg eller ras som helst, men hon bör vara frisk. Ett sjukhus eller förlossningshem kan ofta tillhandahålla ammor; eller så kan en annons i en tidning ibland ge resultat. Men om ingen amma kan erhållas eller om du inte vill anlita en, kan du ge ditt spädbarn komjölk eller getmjölk. Sådan mjölk är av en underlägsen typ för spädbarn men är mycket bättre än ingen mjölk alls. Vid användning av komjölk eller getmjölk, försök att få tag på den i dess råa tillstånd. Om detta inte kan göras, använd den pastöriserade mjölken. Under spädbarnets första sex månader, spä ut

mjölken med en lika stor mängd vatten. Efter detta, späds mjölken till proportionerna dubbelt så mycket mjölk som vatten.

ÖVRIGA KOSTRÅD

Det är vanligt förekommande att ge spädbarn stärkelserik mat mycket tidigt i livet. Men detta bör inte rekommenderas: de upplever stora svårigheter med att smälta stärkelse. Saliven hos ett spädbarn under två års ålder innehåller endast ett litet spår av ptyalin, det enzym som sköter det första steget i stärkelsenedbrytningen. Bristen på ptyalin i saliven visar tydligt att det är utpräglat onaturligt att mata spädbarn med stärkelserika livsmedel. Förutom att vara delvis osmältbara, kräver stärkelserika livsmedel i allmänhet en viss tuggning, och detta är något som det tandlösa spädbarnet knappast är kapabelt till. Om du vill ge ditt barn stärkelserik mat såsom fullkornsprodukter, vänta tills barnet är minst två år gammalt.

Nu kommer frågan om hur mycket och hur ofta du ska mata ditt barn. Detta har varit en fråga om stor kontrovers bland läkare. De flesta rekommenderar sex till åtta mjölkmål om dagen, men detta innebär vanligtvis intag av ett överskott av mat. Tre mjölkmål och ungefär två mål med frukt- och grönsaksjuicer är tillräckligt för de flesta småbarn. Det finns naturligtvis undantag; vissa barn kräver mer mat än andra. Det innebär dock betydligt större fara med övermatning än med undermatning. En viktig regel är att ditt spädbarn aldrig bör matas i frånvaro av verklig hunger. Tvångsmatning är utan tvekan ansvarig för ett inte obetydligt antal sjukdomar hos spädbarn. När det finns ett behov av mat kallar naturen på det genom hungerkänslans instrument.

Användningen av fiskleverolja och konstgjord barnmat är mycket vanlig idag, men det finns inget som talar för det. Ditt spädbarn kommer att få allt vitamin A och D det behöver om du matar det ordentligt och ger det solbad. Fiskleverolja behövs inte för att tillföra dessa element och kommer att göra mer skada än nytta. Konstgjord barnmat saknar vanligtvis god tillgång på vitaminer och mineraler och är långt ifrån önskvärd i någon diet. Ju närmare du håller dig till dieten med mjölk samt frukt- och grönsaksjuicer för ditt spädbarn, desto friskare kommer det att vara. Ju mindre specialtillverkad barnmat barnet får, desto högre blir dess motståndskraft mot alla typer av sjukdomar. Det finns inget substitut för naturlig mat i varken den ideala vuxendieten eller den ideala spädbarnsdieten.

Det är den allmänna medicinska uppfattningen att tandsprickningsprocessen hos spädbarn gör dem mottagliga för olika

fysiska störningar. De sägs vara särskilt benägna att utveckla tarmbesvär under denna period. Utan tvekan är dessa åsikter grundade på observationer av spädbarn som matas på konventionellt sätt. Spädbarn som matas så utvecklar ofta en hel rad sjukdomar, oavsett om de får tänder eller inte. Men det korrekt matade spädbarnet är inte sjukt under tandsprickningsperioden eller vid andra tillfällen. Primitiva barn som matas med modersmjölk och oraffinerad mat dör praktiskt taget aldrig av tandsprickning, även om läkare hävdar att moderna barn ofta gör det. Lösningen är att ge ditt spädbarn rätt sorts mat. Då kommer det att gå igenom tandsprickningsperioden utan några märkbara tecken på obehag.

SPÄDBARNS ALLMÄNNA VÅRD

Den allmänna hygieniska vården av ett spädbarn är egentligen mycket enkel. Den innebär främst ordentlig uppmärksamhet på frisk luft, solsken och renlighet. Placera spädbarnet i en så naturlig miljö som möjligt. Linda inte in det i tunga kläder under varmt väder; håll det inte borta från solskenet; skrubba inte dess ömtåliga hud med antiseptiska tvålar; håll det inte i ett varmt, kvavt rum. Ju mindre barnet bär i varmt väder, desto bättre. Och vad gäller frisk luft, ju mer det får, desto bättre. Ditt barn kan inte få för mycket frisk luft under sommarmånaderna, även om det inte bör tillåtas bli nedkylt när vädret är mycket kallt. Barnets hud bör hållas ren hela tiden, och rent vatten är vanligtvis det enda rengöringsmedel som behövs. Tvål kan användas ibland när huden inte kan rengöras helt med vatten, men tvål tenderar att irritera huden på många spädbarn. Den bör inte användas för ofta. Solsken kommer att göra mycket för ditt barn. Börja med fem minuter om dagen och öka gradvis längden på exponeringen. Med tillämpning av dessa åtgärder och användning av en korrekt diet kommer ditt barn att ha en hög grad av vitalitet och hälsa.

Det är beklagligt att de flesta pojkar omskäres. Omskärelse hade sin början som en religiös ceremoni. Det är fortfarande en vidskeplig rit hos många afrikanska stammar. Det vetenskapliga värdet av omskärelse är egentligen obefintligt. Det sänker förmodligen ens mottaglighet för könssjukdomar, men man har svårt att hitta några bevis som tyder på att det gör detta. Eftersom omskärelse innebär ett kirurgiskt ingrepp är det en stor chock för spädbarnets känsliga nervsystem. Ett bedövningsmedel kan förhindra detta, men dess deprimerande effekter på nervsystemet är, i slutändan, ännu mer

skadligt för spädbarnets hälsa. Det finns egentligen ingen bra ursäkt för omskärelse. Du gör klokt i att inte låta ditt spädbarn bli ett offer för denna operation. Han kommer inte att gynnas av den och kan skadas på många sätt.

DET VÄXANDE BARNET

Omsorgen om barnet efter två års ålder är nästan lika viktig som den tidigare vården. Det växande barnet behöver rikligt med frisk luft och solsken, precis som spädbarnet gör. Dessutom bör han få massor av motion och tillåtas leka utomhuslekar varje dag. När det gäller det växande barnets kost bör denna vara så naturlig som möjligt. De flesta barn ges godis, glass, inlagd gurka, vita kex, kakor och smörgåsar på vitt bröd närhelst de önskar det. De småäter ofta mellan måltiderna på livsmedel som ger lite verklig näring. Som ett resultat blir dessa barn ofta sjuka i ett flertal sjukdomar. Nästan ingen går igenom ett helt år utan någon akut sjukdom. Kikhosta, mässling, scharlakansfeber, difteri, lunginflammation och påssjuka — alla dessa är vanliga barnsjukdomar, inte på grund av deras förmodade smittsamma egenskaper, utan på grund av det sätt på vilket barnen matas.

Om du vill bevara ditt barns hälsa och låta det nå vuxen ålder i utmärkt fysisk kondition, håll dig borta från konventionella utfodringsmetoder. Framför allt, ge inte ditt barn en liter pastöriserad mjölk och en portion tillagat kött varje dag som vanligtvis rekommenderas. De raffinerade flingor som så ofta annonseras för barn bör undvikas vid alla tillfällen. Barn trivs bäst på en kost som inte innehåller några livsmedel som i avsevärd utsträckning har avlägsnats från den form i vilken naturen framställde dem. De kan mycket väl använda samma råa kost som har rekommenderats för vuxna. Ge ditt barn två eller tre hälsosamma måltider varje dag, och om det är hungrigt mellan måltiderna, ge det lite färsk frukt eller grönsaker att tugga på snarare än de vanliga kexen, vita brödet och kakorna. Genom att göra detta ger du ditt barn en stor fördel i livet, en som är baserad på ett hälsotillstånd som ligger långt över genomsnittet.

Det verkligt friska barnet är fullt av energi. Det vill ständigt leka och busa. Dess ögon är klara; dess hud är ren och strålande, vilket tyder på god hälsa; dess drag är välformade och det är fritt från både kroniska och akuta sjukdomar.

Ett sådant barn kan vara ditt barn. Du kan vara instrumentell i att forma ditt barns liv till ett perfekt mönster. För att göra detta måste du göra en praktisk tillämpning av vår nuvarande kunskap om hygien. Detta kräver inga komplicerade procedurer utan endast den enkla övervakningen av ditt barns kost och användningen av andra hälsoåtgärder. Den hygieniska vården av ditt barn kommer att återbetala dig mångfalt i den glädje du kommer att få från ditt arbete. När allt kommer omkring är moderns största skatt vanligtvis hennes barn, och de saker som görs för dem görs inte förgäves. Det finns inget litet eller obetydligt med skapandet och formandet av ett liv som presenterar det hygieniska idealet, fulländning av sinne och kropp.

KAPITEL 21

Att bygga skönhet

Måste du bygga hälsa

Den hygieniska vägen till skönhet i ansikte och figur

Vi har sett att de gamla grekerna var hängivna älskare av fysisk träning. De var också älskare av skönhet, och utan tvekan var en anledning till att de tränade sina kroppar så mycket som de gjorde att uppnå större skönhet. Det grekiska idealet var fulländning av sinne och kropp, och skönhet var en nödvändig del av en sådan fulländning. Grekerna var utan tvekan en långt vackrare ras än vi är. De kan ha strävat genom hela sina liv efter att duplicera de konstverk och skulpturer som var vanliga i det antika Grekland. Dessa verk var främst exempel på naturlig skönhet.

När den fysiska kulturen föll i vanrykte med medeltidens intåg, föll även skönheten till en låg standard. Periodens kristna förlöjligade ständigt skönhet. Allteftersom irrationell asketism vann makt, minskade skönhetens makt. Clemens av Alexandria uttryckte den medeltida ståndpunkten när han, angående kvinnan, förklarade: ”Låt henne vara helt täckt, såvida hon inte råkar vara hemma. – Ty den klädstilen är allvarlig och skyddar henne från att bli betraktad. Och hon kommer aldrig att falla som sätter blygsamhet och en sjal framför sitt ansikte; inte heller kommer hon att bjuda in en annan att falla i synd genom att blotta sitt ansikte.” Tertullianus

instämde med Clement i hans uttalande att ”Naturlig behagfullhet måste utplånas genom döljande och försummelse, då den är farlig för betraktarens blick.” Men inte ens detta dogma om total naturlig fördärvlighet förmådde få befolkningen att föredra fysisk vanställdhet framför naturlig skönhet. Längtan efter skönhet tycks vara ett instinktivt drag hos alla, ett drag som ingen mängd propaganda eller asketism kan utrota. Män kommer alltid att sträva efter att vinna vackra kvinnors kärlek och kvinnor kommer alltid att tjusas av stiliga mäns drag. Men skönhet förknippas med mer än kön. Under alla förhållanden är god form, behag och symmetri saker som bör beundras.

I Amerika liksom i de flesta andra civiliserade nationer är skönhet ganska sällsynt. Vare sig vi vill erkänna det eller ej, är endast en minoritet av vår befolkning verkligt vackra. Majoriteten har ansiktsvanställdheter av något slag, liksom missbildningar i resten av kroppen. Övervikt, undervikt, flintskallighet, fläckig hy, utskjutande magar, framåtlutad hållning, magra ben, överutvecklade bröst, underutvecklade bröst, ögonmissbildningar, tandmissbildningar och ansiktsuttryck som tyder på ohälsa – alla dessa är vanliga i civiliserade länder och alla förtar skönheten. Fullständig frihet från sådana defekter är nästan okänd.

Utöver skönhetens sällsynthet i första hand, har vi förekomsten av förtida åldrande som orsakar förstörelsen av den skönhet som tidigare kan ha funnits. En flicka i sena tonåren har omkring sig en viss friskhet och blomstring som snabbt försvinner under hennes senare år. Vid 30 års ålder är lystern borta från hennes kinder, glansen från hennes ögon. Det finns inte längre någon spänst i hennes steg, hennes tidigare vackra hår kan vara grånande, hennes tänder är ofta missfärgade eller så saknas många av dem. Kort sagt, mycket av hennes skönhet har gått förlorad. Skönhet äger endast ett kort liv i civiliserade nationer. Om den överlever 10 år efter att mognad har uppnåtts har den gjort det bra.

LÄR FRÅN DE PRIMITIVA.

Bland de primitiva raser som inte använder moderniserad mat behålls skönheten mycket längre. Dessutom är skönhetsstandarden hos den primitiva människan mycket högre än hos civiliserade grupper. De hälsosammaste primitiva, de som alltid har hållit sig till en kost av oprocessade livsmedel,

har i allmänhet få, om några, ansikts- eller kroppsdeformationer. De har vanligtvis inte hopknipna näsborrar, underdimensionerade eller överdimensionerade käkben, deformerade tandbågar, saknade tänder, skelning, underutvecklade kroppar och andra drag och egenskaper som tenderar att förtaga skönheten. Men detta gäller endast dem som inte använder raffinerade livsmedel. De primitiva folk som använder vitt bröd, vitt socker, polerat ris, kaffe, te och raffinerade spannmålsprodukter är precis lika mottagliga för deformationer som civiliserade raser.

De primitiva folkens erfarenheter bör lära oss en viktig läxa. De bör visa oss den stora betydelsen av att hålla sig till en korrekt kost om vi ska skapa skönhet. Fysisk vanställdhet är i själva verket en sjukdom, en sjukdom som är lätt att förebygga. Erfarenheterna från de hälsosammaste primitiva folken tyder också på att den tidiga förlusten av skönhet, som är vanlig bland civiliserade människor, kan förhindras. Hunza-folket i Indien är ett bra exempel på en ras som inte förlorar sin skönhet i tidig ålder. Följ den primitiva människans exempel om du vill bevara din skönhet. Lev ett hygieniskt liv och undvik civilisationens raffinerade livsmedel som du skulle undvika gift. Remineralisera och revitaminisera din kropp med ett överflöd av råa frukter, grönsaker och nötter.

Även om den skönhet du nu besitter lätt kan bevaras under en längre tid, kan föga göras för att avlägsna de deformationer som funnits sedan födseln. Plastikkirurgen är ofta till viss nytta, men även det arbete han kan utföra har stora begränsningar. Det är dock inte alla som är så kraftigt deformerade att det innebär allvarliga begränsningar i deras liv. De flesta människor besitter tillräckligt med ärvd skönhet för att leva nyttiga, lyckliga liv om de bara berikar den skönhet de faktiskt har. Detta förbättrar allas utseende. Kvinnan med perfekta drag har föga att erbjuda om hennes vitalitet är på en låg nivå och om hennes ögon visar effekterna av ohälsa. Å andra sidan kan kvinnan med något litet fysiskt fel vara mycket attraktiv om hon utstrålar superb hälsa, med klara gnistrande ögon, en slät, sammetslen hy och ett överflöd av vitalitet. Du kan göra mycket för ditt utseende om du bygger upp din hälsa. Du kan kanske lägga till något till den skönhet du redan besitter.

DINA BARNS SKÖNHET

Var inte bara bekymrad över din egen skönhet. Om du har barn, ge dem den mat som kommer att öka deras skönhet, och om du förväntar dig att bli far eller mor till barn i

framtiden alltid hålla sig till ett hygieniskt levnadssätt. Dina barn kommer att löpa mindre risk att få fysiska missbildningar om de besitter ett gott arv – det vill säga, om du bara lever ordentligt under åren före befruktning och födsel. Det är särskilt viktigt att ett korrekt levnadssätt antas under graviditeten, för under denna period har den mat som den blivande modern äter en stor inverkan på barnet. Även ett perfekt arv kommer att betyda föga om en kost bestående av livlösa livsmedel används under graviditeten. Naturligtvis föds i vissa fall spädbarn med relativt perfekta drag av föräldrar som lever på det mest ohygieniska sätt. Men varför lämna allt detta åt slumpen när du kan säkerställa födseln av vackra barn helt enkelt genom att lyda några enkla hygienregler? Och kom ihåg att dessa inkluderar mer än bara kostregler. Solbad är också viktigt eftersom det tillför vitamin D, vilket är särskilt välbehövligt för den gravida kvinnan.

HÅLL KOLL PÅ DIN VIKT

Förmodligen är en huvudorsak till brist på skönhet övervikt. Det är bokstavligen omöjligt att besitta någon större grad av skönhet om du har låtit tunga valkar av fett täcka din kropp. Den överviktiga personen är osund. Han är inte bara vanställd på grund av det överflödiga fettet, utan han misslyckas också med att utstråla en bild av god vitalitet på grund av sin försämrade hälsa. Han ser i allmänhet många år äldre ut än vad han egentligen är.

Om du nu är överviktig beror det på att du har ätit för mycket av fel sorts mat. Din läkare kan ha sagt till dig att det beror på körtelbrister, men kom ihåg att orsakerna till övervikt och dessa körtelbrister är likartade. Utan tvekan har många överviktiga personer körtelproblem, men dessa skapar inte viktöverskottet mer än vad viktöverskottet producerar körtelproblemen. Glöm körtelmediciner och droger av alla slag om du vill gå ner i vikt. Det är möjligt att du kan droga dig till en god figur, men du kan förstöra din hälsa genom att göra det. Det finns bara ett sätt att gå ner i vikt vetenskapligt och det är det hygieniska sättet.

Det är särskilt på modet bland läkare och vissa nutritionister att rekommendera lågkaloridieter för dem som är överviktiga. Patienterna får höra att de får äta vad de vill men att de ska hålla koll på sitt kaloriintag. De högkoncentrerade livsmedlen såsom kött, ägg, nötter, etc., är tillåtna om de inte höjer kaloriintaget över en viss siffra, vilken i allmänhet sätts till någonstans mellan 1 000 och 2 000.

kalorier per dag. Nu är det helt säkert att du kan gå ner i vikt med dessa kaloridieter, men du kommer att ha svårt att göra det, och det kommer att dröja länge innan din vikt är nere på önskad nivå. Det snabba sättet att gå ner i vikt innebär mycket mer än att bara hålla koll på dina kalorier. Det består i att eliminera alla proteinrika, kolhydratrika och fettrika livsmedel från din kost. Vad du behöver är en eliminationsdiet bestående av saftiga frukter och icke-stärkelsehaltiga grönsaker. Eller om du vill gå ner ännu snabbare, uteslut grönsakerna och ät endast saftiga frukter. Och medan du går på eliminationsdieten behöver du inte räkna dina kalorier, även om det är bra att äta för lite snarare än för mycket. Ju mindre man äter, desto snabbare blir viktminskningen. Den genomsnittliga överviktiga personen går ner från ett till tre pund i vikt per vecka med eliminationsdieten, och några går ner ännu mer än så.

Många kommer dock inte att vara nöjda med att bara gå ner några pund i veckan, och de måste fasta. Under fastan förloras vikten snabbare; vanligtvis försvinner ungefär ett pund om dagen. Inom en månad eller två kan många människor som bokstavligen är täckta av tunga valkar av fett uppnå en bra figur genom att fasta. Fasta är inte bara den snabbaste metoden för viktminskning; det är också en av de säkraste metoderna.

I varje viktminskningsplan är motion bra, men om den inte kombineras med andra åtgärder kan den vara av ringa värde. Människor har försökt motionera sig till en bra figur i åratal och många har faktiskt gått upp i vikt under försöken. Motion måste kombineras med rätt näring om den ska vara till nytta för viktminskning. En kombination av eliminationsdiet och motion är mycket effektiv.

Lika oönskat som ett överskott av hull är den brist på hull som finns hos den underviktiga personen. Den magra individen är inte vacker. För att vara vacker måste du ha din kroppsstomme täckt med fast, friskt hull. Du behöver inte fettvalkar; du behöver precis tillräckligt med hull för att täcka kroppsstommen så att den ger ett bra, hälsosamt utseende. Det finns inget som går upp mot att vara normal när det gäller vikten.

Den friska personens normalvikt får dock inte förväxlas med genomsnittspersonens vikt. De genomsnittliga individer som används för att fastställa vad som är en normalvikt är inte friska. Vi kan inte komma fram till vad som utgör en lämplig vikt genom att ta en grupp undernärda människor och beräkna genomsnittet av alla deras vikter. Så bry dig inte om vikttabeller när du bestämmer hur mycket du bör väga. Vad du vill ha är skönhet, en välformad

och välformad figur. Detta kan ligga långt under genomsnittsvikten för personer med din längd och ålder, eller så kan det vara långt över genomsnittet. Frågan om vikt är individuell och bör alltid betraktas som sådan. Det kan dock nämnas här att idealvikten oftare än inte tenderar att ligga under genomsnittet. Vi vet att den lägsta dödligheten finns bland dem som ligger 20 pund under genomsnittsvikten. Och bland friska djur finner vi i allmänhet att de inte har ett uns överflödig vikt på sina kroppar. Jakthunden och galopphästen är i sitt bästa skick när man kan räkna deras revben.

De konventionella metoderna för att gå upp i vikt innebär överätning och användning av många högkoncentrerade livsmedel, såsom grädde, olivolja, kött, nötter och ägg. Att denna metod ofta ger en viktökning behöver inte ifrågasättas. Men den producerar inte fast, friskt kött. Det är bättre att förbli smal än att överbelasta kroppen med ett överskott av proteinrik och kolhydratrik mat som producerar gott om fett. Det hygieniska sättet att gå upp i vikt är att först bygga upp hälsan. När du gör detta kommer din vikt att sköta sig själv.

Det första du måste göra om du är mager och underutvecklad är att fasta. Detta kan låta ologiskt till en början, men det är det enda verkligt vetenskapliga att göra. För att kunna tillgodogöra dig din mat på ett effektivt sätt behöver du en ren grund att arbeta utifrån. Du kan uppnå detta genom fasta. All god mat i världen hjälper dig inte om du inte kan assimilera den, och de flesta underviktiga människor assimilerar inte sin mat väl. Många som inte har kunnat gå upp ett pund på flera år har, efter en fasta, gått upp i vikt snabbt tills de var välutvecklade.

Den okokta kosten bör användas i alla fall. Den bör innehålla rikliga mängder gröna bladgrönsaker, nötter, nötmjölk och gelékokosnötter (om de sistnämnda går att få tag på) utöver basfrukterna. Kombinerat med kosten bör ett omfattande träningsprogram genomföras. Tyngdlyftning rekommenderas särskilt som ett medel för att lägga friskt kött på den smala kroppen. Det är kanske den bästa kroppsutvecklare som finns. Solbad är också av stort värde; faktum är att det ensamt ofta har varit ansvarigt för märkbara viktökningar hos underviktiga patienter. Kombinationen av fasta, naturlig kost, motion och solbad är dock nödvändig för snabbast möjliga resultat.

KOSMETIKA

Med din hälsa uppbyggd till en hög nivå, med din besittning av ett överflöd av vitalitet, och din figur precis rätt – inte för tung och inte för lätt – kommer du att besitta den högsta graden av skönhet. Sedan kommer frågan om kosmetika. Du kommer att behöva bestämma dig för om du ska använda de talrika konstgjorda skönhetshjälpmedel som förkunnas vitt och brett, av både annonsörer och skönhetsexperter, som oumbärliga för det mest tilltalande utseendet.

Av de miljarder dollar som årligen spenderas på kosmetika och skönhetsbehandlingar i USA, spenderas många miljoner på preparat som är skadliga, irriterande och i många fall giftiga. Lotioner, krämer och hårfärgningsmedel innehåller ofta dödliga gifter som arsenik och bly samt många irriterande ämnen, inklusive sublimat, salicylsyra och karbolsyra. Arsenik, bly och vismut är vanliga ingredienser i många ansiktspuder. Sublimat finns ofta i lotioner mot födelsemärken och fräknar.

Nuvarande federala lagar förbjuder inte användningen av gifter i kosmetika. Federal Trade Commission stoppar ofta tillverkare från att marknadsföra sina giftiga produkter som ”säkra”, men det är så långt det sträcker sig. Den har ingen jurisdiktion över försäljningen av kosmetika. Ett föreläggande från Trade Commission är helt enkelt ett incitament för reklamskribenter att uppfinna en rad poetiska fraser som betyder ”säker” vilka inte omfattas av lagen.

Hårfärgningsmedel hör till de värsta syndarna inom kosmetikaområdet. Smart reklam har gett allmänheten intrycket att dessa produkter är helt säkra. Till exempel kan tillverkaren vars produkt endast innehåller giftigt blyacetat skryta med att den är fri från silvernitrat och parafenylendiamin. Tillverkaren kan stoltsera med att den är fri från bly, svavel och silver. Reklamskribenten kan alltid uttänka de mest effektiva sätten att vilseleda skönhetssökarna, och samtidigt hålla sig utom räckhåll för lagens klumpiga fingrar.

Det kan sägas att gifterna i kosmetika inte absorberas av kroppen, men fakta stöder inte detta. Medicinska journaler visar tydligt att de mest allvarliga toxiska symtomen, inklusive blindhet, buksmärtor, kräkningar, illamående, smärta bakom bröstbenet, håravfall och ansiktssvullnad följt av vanprydnad har orsakats av användning av olika kosmetika. Naturligtvis uppstår inte dessa symtom alltid; deras närvaro är undantaget snarare än regeln. De flesta människor absorberar gifterna mycket långsamt, så långsamt faktiskt, att de aldrig inser att de blir

förgiftad. De patologiska symtomen kräver år av gradvis utveckling. När det stadium nås där de kan upptäckas genom diagnos, tillskrivs de bakterier, imaginära virus eller någon okänd orsak.

Det finns naturligtvis vissa märken av ansiktskräm, puder och andra kosmetika som inte innehåller några giftiga ämnen. Preparaten från Elizabeth Arden, Helena Rubinstein och Dorothy Gray, tillsammans med de som finns i hälsokostbutiker, är mest sannolika att vara sammansatta av säkra ingredienser, även om inget generellt godkännande av dem kan ges. De är i bästa fall ofarliga; deras förmodade hygieniska och helande värden är rent imaginära.

Användningen eller icke-användningen av giftfria kosmetika kan inte avgöras av det hygieniska systemet. Huruvida kosmetika såsom läppstift, puder, rouge och mascara bidrar till skönhet är en ren smaksak och utvecklas utifrån sedvänjor och traditioner hos ett givet folk vid en given tidpunkt. Den gren av estetiken som sysslar med kosmetika är inte en vetenskap, utan snarare en produkt av reklam och konventioner.

Det kan dock tilläggas att ingen mängd externa behandlingar eller applikationer kan göra de kvinnor vackra vars ohälsa har försämrat utseendet på ögon, hår, hud, tänder och figur. Till och med amerikanen, som har lärt sig att uppskatta målade ansikten, talar med poetisk förtjusning om den oöverträffade skönheten hos de polynesiska kvinnorna med deras helt rena ansikten. Om det finns ett behov av kosmetika, minskar det förvisso i takt med att graden av naturlig skönhet ökar. Den moderna skönhetssalongen kan inte erbjuda något substitut för den skönhet som kommer från god hälsa. Den kan endast berika denna skönhet i enlighet med dagens populära smak.

Den nyare kunskapen om hygien ger människor möjligheter till skönhet som de aldrig haft tidigare. Den tillåter skapandet av ett släkte vars normala ägodel är verklig skönhet. I ditt eget fall betyder det mycket. Genom att leva ett hygieniskt liv kan du förbättra ditt eget utseende; du kan bli mer attraktiv än du någonsin har varit. Sann skönhet kommer inifrån; den bestäms till stor del av kroppens kemi. Det är det grundläggande man måste komma ihåg.

I sista hand måste vi betrakta skönhet, hälsa och ungdom som nära besläktade. I den utsträckning du bevarar den ena bevarar du också de andra. Den okokta fruktarianen

kost, solsken, motion, frisk luft, fasta vid behov, och avhållsamhet från droger, vacciner, serum och andra toxiner—dessa är de främsta kraven i ditt försök att bevara din ungdom, hälsa och skönhet så länge du kan. Det hygieniska levnadssättet kommer att tillåta dig att vara frisk och lycklig på din ålderdom. Det kommer att ge dig en stark, välformad kropp, fri från sjukdomar, även när du närmar dig det ordspråksmässiga sjuttioårsstrecket. Du kommer att förändras lite till utseendet allt eftersom åren går, men du behöver aldrig bli så svag och skröplig att du har förlorat all din naturliga skönhet. Det hygieniska systemet erbjuder dig det närmaste möjliga närmandet till ungdomens källa, den enda livsstilen som en gång för alla kan avlägsna senilitetens härjningar.

Du har en av två vägar att följa. Den ena leder till sjukdom, tidig senilitet och tidig förlust av skönhet. Den andra leder till superb hälsa, ett långt liv, en förlängd ungdomsperiod och en högre grad av skönhet. Vilken väljer du? På ditt beslut vilar ditt livs framtida gång.

KAPITEL 22

Eugenik och den vita rasens överlevnad

av Ben Klassen, P.M.

CHURCH OF THE CREATOR anser det vara oerhört viktigt att om vi vill att framtidens vita ras ska vara mer hälsosam, lycklig och intelligent, så måste vi också se till vår genetiska hälsa. Om vi vill ha friskare barn (och vuxna) måste vi stoppa aveln och spridningen av genetiskt sjuka vrak. Vi vet alla att lika föder lika, och drägg föder drägg. Nu kanske friska, vackra och intelligenta föräldrar inte alltid reproducerar barn som är exakta kopior av dem själva, men enligt sannolikhetslagarna kommer de att få barn som liknar dem själva, vissa till och med överlägsna, vissa inte. På samma sätt kommer idioter, missanpassade, mentala och fysiska krymplingar, de genetiskt sjuka, att reproducera fler av sin tragiska sort för att plåga inte bara det nuvarande samhället, utan även framtida generationer.

Tyvärr, som jag har påpekat i WHITE MAN'S BIBLE (och även i NATURE'S ETERNAL RELIGION), är dagens samhälle så inrättat och strukturerat att de underlägsna uppmuntras att vida föröka sig mer än de överlägsna, och ler-raserna att vida föröka sig mer än den vita rasen. Det judiska maktetablissemanget vill ha det så, och gör allt i sin avsevärda makt för att få det att hända. (Se kapitel 26, 27, 28 och 41 i The WHITE MAN'S BIBLE). Under tidigare århundraden (innan välfärd och subventionering blev de monster de är idag) fanns det en naturlig spärr mot de underlägsnas spridning. Även om de kunde föröka sig, begränsades deras spridning strikt av deras oförmåga att föda sig själva. Som ett resultat ökade till exempel negrerna i Afrika aldrig sitt antal under tusentals år. Denna degenererade svarta befolkning på den afrikanska kontinenten stabiliserades på svältnivå och stannade där. Förmågan (eller oförmågan) att producera mat var den begränsande spärren. Fram till den vita mannens ankomst förändrades deras antal mycket lite, och för en enorm kontinent som var fantastiskt rik på naturresurser försörjde den en relativt liten befolkning. Dessutom levde den befolkningen, med våra mått mätt, ständigt i yttersta fattigdom med svältens spöke ständigt lurande i landet.

Den vita rasens framsteg inom teknologi förändrade allt detta, både hemma och utomlands. Med nya uppfinningar skapade av den vita mannens geni kunde en enda bonde nu föda 50 familjer, medan han för några århundraden sedan kunde föda kanske högst två.

Nu är vi alla stolta över den vita mannens geni och den mängd fantastiska uppfinningar som hans kreativa sinne har frambringat. Vi är stolta över sådana genier som Leonardo da Vinci, som var långt före sin tid; över Edison som ägnade större delen av sitt vuxna liv åt att producera hundratals uppfinningar; över James Watt, som producerade den första ångmaskinen; över Henry Ford som revolutionerade tillverkningstekniken och satte Amerika på hjul; över Robert Fulton som byggde den första fungerande ångbåten; över Robert McCormick som producerade den första hästdragna skördemaskinen och därigenom tredubblade produktiviteten för den genomsnittliga spannmålsbonden. Vi är stolta över Daimler, Diesel, Marconi, Morse, Bell och hundratals, ja, tusentals genier som har bidragit enormt till vår civilisations och kulturs framsteg.

Den enda avgörande iakttagelsen om alla dessa genier är att de var vita — medlemmar av naturens elit — den vita rasen.

Som jag har konstaterat i de inledande sidorna av denna bok, är det underliggande målet för vår fyrdimensionella religion, KREATIVITET, ett Sundt Sinne i en Sund Kropp i ett Sundt Samhälle i en Sund Miljö. För att vi ska kunna leva ett lyckligt, hälsosamt och produktivt liv räcker det inte med att sträva efter fysisk hälsa. I vilket fall som helst är även fysisk hälsa omöjlig om någon av de andra tre faktorerna saknas.

Du kan inte eftersträva hälsa och lycka om ditt mentala tillstånd är rubbat. Du kan inte förbli frisk eller lycklig länge om samhället du lever i befinner sig i upplopp och kaos. Till exempel, hur länge skulle en frisk, intelligent vit familj överleva om den bodde mitt i Harlem? Inte länge. Den skulle bli rånad, attackerad och snart mördad av de oregerliga svarta djuren som omger den. Antag att sådana förhållanden spred sig över hela landet tills vi hade vägg-till-vägg-niggers. Hur länge skulle vita familjer kunna överleva under sådana förhållanden? Och slutligen är det miljön. Hur kan någon framgångsrikt eftersträva ett Hälsosamt Leverne om vår luft, vårt vatten, och ja, den överväldigande delen av vår mat är förorenad med giftiga kemikalier?

Svaret är att ingen kan överleva under sådana förhållanden, än mindre leva i fred, hälsa och lycka, såvida inte och förrän alla fyra av dessa grunder i vår religiösa bekännelse är i ordning. Inom KREATIVITET betonar vi den TOTALA LÖSNINGEN – hela paketet. Vi slösar inte vår tid på att pyssla med trivialiteter eller att kritisera effekter. Vi går efter de grundläggande orsakerna och söker sedan korrigera orsaken, inte jaga efter effekter.

Inom KREATIVITET tror jag att vi har det TOTALA PROGRAMMET, den SLUTGILTIGA LÖSNINGEN, den ULTIMATA BEKÄNNELSEN.

I denna bok har vi hittills ganska grundligt täckt tre av de viktigaste aspekterna av våra fyra dimensioner. Vi har täckt förutsättningarna för mental hälsa (ett Sundt Sinne), medlen för att uppnå och bibehålla överlägsen fysisk hälsa (en Sund Kropp) och vad vi måste göra för att upprätthålla en ren och livskraftig miljö, även om detta sista problem behandlas mycket mer ingående i DEN VITE MANNENS BIBEL (kapitel 13, 14 och 15). I både NATURENS EVIGA RELIGION och DEN VITE MANNENS BIBEL behandlar vi utförligt strukturering en och uppbyggnaden av ett Sundt Samhälle. Så många kapitel ägnas åt detta i båda böckerna att vi inte ens kommer att separera dem här.

* * *

Vad vi vill betona i detta sista kapitel i denna bok är något som väldigt få böcker om hälsa överhuvudtaget vågar nämna — och det är punkt nr 14 i SALUBRIOUS LIVING (HÄLSOSAMT LEVERNE), nämligen ämnet eugenik. Utan en medveten förståelse för och efterlevnad av dess lagar; om vi inte är hängivna det outtröttliga utövandet av dess principer, bryts allt annat så småningom ner och slutar för den vita rasen i en tragisk katastrof av gigantiska proportioner.

Vad menar vi med eugenik? I grund och botten betyder det rasmässig hälsa. Alla arter i naturen utövar det instinktivt. Alla arter, oavsett om det är en hjord bufflar, eller hjortar, eller karibuer, eller en flock ankor, gör i princip två saker för att hålla hjordens eller flockens genetik frisk: (a) Det sker en kontinuerlig gallring av de olämpliga för att förbättra den genetiska kvaliteten hos hjorden eller flocken (den bäst lämpades överlevnad), och (b) de korsar sig inte med en annan liknande art, oavsett hur nära besläktad den arten än må vara.

Låt oss först undersöka processen med att "gallra hjorden". Naturen driver ständigt varje art att uppgradera sig själv så att den är bättre rustad att möta konkurrensen i den hårda kampen för överlevnad. Naturen ser inte nödvändigtvis en art som mer önskvärd än en annan, oavsett om det är en haj, eller en katt, eller en hjort eller en örn. För naturen finns inga favoriter. Var och en är utrustad med vissa egenskaper, vissa verktyg, vissa fördelar och nackdelar för sin egen överlevnad och expansion. Hur väl varje varelse använder dessa egenskaper är upp till dess eget gottfinnande i den hårda kampen för överlevnad.

Naturen är skoningslös i tillämpningen av sina lagar. Den är helt likgiltig inför vilken individ som överlever, eller vilken art som överlever. Naturen straffar med utrotning de arter som, trots att de var lämpligt utrustade, inte var tillräckligt livskraftiga, eller för tröga i kampen för överlevnad på denna planets yta. När vi ser tillbaka på den geologiska och biologiska historien finner vi att sådana varelser som dronten och dinosarien nu är utdöda, liksom miljontals andra arter som nu är inbäddade i forntida klippor som inget annat än fossiler.

Därför gäller för varje art att antingen skärpa sig eller försvinna, som ordspråket säger. De arter som fortfarande finns kvar utövar kraftfullt eugenik instinktivt och är föremål för talrika gallringsmetoder. Till exempel, i en hjord av bufflar, kommer en deformerad kalv vanligtvis att stångas till döds av andra kalvar, eller till och med vuxna bufflar. För de blödande hjärtana i den nuvarande liberala generationen kan detta verka grymt. Men fak-

faktiskt gör de stångande kalvarna hjorden en stor tjänst. Genom att gallra ut de missanpassade förhindrar de dem från att växa upp och föra vidare sina defekta gener till hjordens genpool. De förhindrar spridningen av deformerade och lemlästade bufflar i framtidens hjord och därmed dess degeneration och slutliga utrotning.

Ett antal rovdjur, såsom vargar, prärievargar eller pumor som kan smyga i hjordens utkanter, hjälper till i denna gallringsprocess. Även de bidrar oerhört till hjordens hälsa och är direkt involverade inte bara i rovdjurens överlevnad, utan också i buffelhjordens överlevnad. Genom att attackera och fälla de långsamma, de sjukliga, de tröga och de svaga gallrar de ut de genetiskt oönskade och håller därigenom hjorden livskraftig och sund och mer kapabel att möta överlevnadens utmaningar.

Nu kommer vi till punkt (b) i eugenikens process, nämligen att hålla arten ren. Precis som naturen ser med ogillande på krymplingar och missanpassade och skoningslöst straffar dem med utrotning, så ser naturen också med ogillande på bastardisering av arten, vilken art det än vara må, vare sig det är djur, fågel eller människa.

När jag var barn växte jag upp på en gård i Saskatchewan. Några hundra meter nedanför vår lada fanns ett kärr, ungefär en engelsk mil långt, och jag tillbringade många lyckliga sommardagar med att åka flotte på det.

Nu råkade detta kärr vara en favoritplats för häckning för många arter av vilda änder som flög norrut under sommaren för att föröka sig och föra in nästa generation. Bland dessa hade jag möjlighet att observera många olika arter av änder – stjärtänder, krickor, brunänder, gräsänder, sothöns, smådoppingar och andra som jag inte kunde identifiera. Det finns en övertygande läxa jag lärde mig från alla dessa olika arter och det är detta: Trots att de alla tillhörde andfamiljen parade sig varje underart endast med sin egen, stjärtänder med stjärtänder, brunänder med brunänder, krickor med krickor, osv. Aldrig korsade de sig, aldrig förekom det någon rasblandning trots det faktum att de alla var änder och trots det faktum att de alla häckade i samma damm. Naturen hatar bastarder. Medan tama djur (som alltför länge har vägledts av, och varit beroende av sina mänskliga herrar) för länge sedan har förlorat sin identitet och instinkterna hos en ren art, har vildmarkens varelser inte gjort det och kommer troget att följa naturens lagar. Jag upprepar – naturen hatar bastarder. Naturen ser med ogillande på rasblandning och förpassar den skoningslöst till evolutionens skrothög.

de arter som arrogant skulle kränka hennes lagar.

Vi kommer nu till den mänskliga arten och fokuserar särskild uppmärksamhet på den vita rasen, vars välfärd CREATIVITY uteslutande och enbart sysselsätter sig med. Efter att ha lagt fram målen och syftena för Creativity i det första kapitlet av WHITE MAN'S BIBLE fastställer vi en orubblig princip i det andra kapitlet, nämligen att vi i grunden är intresserade av den vita rasens överlevnad, expansion och framsteg. Allt vi säger, varje åsikt vi uttrycker, är genom den vita rasens ögon. Den vita rasen är den högsta måttstocken med vilken vi mäter alla ting. Varför? Eftersom vi ÄR den vita rasen och Naturen pålägger oss samma krav och samma lagar som på varje annan varelse — och det är: SE TILL DIN EGEN ARTS ÖVERLEVNAD OCH VÄLFÄRD.

Naturen har dock gjort mer än så för den vita rasen. Faktum är att det är på den vita rasen som hon har slösat sina mest generösa gåvor. På ingen annan varelse under alla de miljarder år som liv har existerat på denna jord har Naturen så generöst delat ut så mycket INTELLIGENS, KREATIVITET och PRODUKTIVITET SOM HON HAR PÅ den vita rasen under bara det sista ögonblicket av geologisk tid. Ingen annan varelse har innehaft en sådan dominans, en sådan exklusivitet, så mycket kontroll över sin egen miljö och andra varelsers öde som den vita rasen har i modern tid. Utan tvekan har Naturen i den vita rasen frambringat sin högsta varelse, sin elit, utan ens några nära rivaler.

Som med alla andra varelser har Naturen tydligt sagt till oss, den vita rasen, följande: ”Vad ni gör med era gåvor och talanger är helt upp till er. Huruvida ni överlever eller inte som art är också helt upp till er. Om ni slösar bort eller missbrukar dessa dyrbara gåvor jag har gett er, är även det upp till er. Men jag kan lova er detta: Om ni inte använder dessa ovanliga egenskaper och fördelar för er egen överlevnad och uppgradering, kommer jag att förvisa även er till evolutionens skrothög. Det är upp till er. Jag är fullständigt likgiltig inför om ni överlever eller inte.”

Det tragiska historiska faktumet i detta sista kvartal av nittonhundratalet är att den vita rasen inte använder sina dyrbara gåvor, sina häpnadsväckande fördelar, sin unika intelligens, för sina egna bästa intressen.

Medan det inte finns någon varelse i den geologiska historien som vi känner till som någonsin var dum nog att säga till en underlägsen

art: ”Eftersom ni är svaga, dumma och tröga, kommer vi att subventionera er. Eftersom ni har det svårt, kommer vi att hålla tillbaka vår egen art, vi kommer att avleda vår mat, arbetskraft och talanger från vårt slag till ert så att ni kan föröka er och tränga ut oss från jordens yta. Vi kommer till och med att gå längre. Vi är så vansinnigt generösa att vi kommer att blanda våra gener med era för att hjälpa till att uppgradera era, även om detta kommer att innebära vår egen utrotning.”

Nej, i detta avseende har ingen varelse någonsin intagit en så dum hållning som den vita rasen har gjort. Den må vara den mest kreativa, den mest intelligenta varelsen inom teknologi, vetenskap, litteratur, konst och många andra verksamhetsfält som utgör civilisationen — men när det gäller att se till sin egen överlevnad, sin egen uppgradering av sin art, att bevara sin egen genetiska hälsa, till erkännandet av sina naturliga fiender — i alla dessa mest vitala aspekter har den vita rasen mest flagrant trotsat alla naturens lagar och är dummare än den enkla sothöna jag observerade på vårt kärr i Kanada. Och för denna flagranta överträdelse börjar den vita rasen betala dyrt. Om den inte snart ändrar sin kurs, kommer naturen att utkräva sitt slutgiltiga straff på den vita rasen — utrotning.

Detta är lika säkert som utrotningen av dronten och dinosauriens, och denna process brakar omkring våra öron med en förbluffande hastighet. Faktum är att när vi ser på den miljontals år långa överlevnadsperioden för andra arter, kan den vita rasen ha en av de kortaste varaktigheterna i den biologiska historien.

Det är inte mitt mål här att rekapitulera grunderna i eugenik. Detta har jag redan behandlat i *The WHITE MAN’S BIBLE* och behöver inte upprepas här. Målet med denna bok är tvåfaldigt: (a) att lägga fram ett program för superb hälsa och (b) att göra varje medlem av den vita rasen djupt medveten om det faktum att en trosbekännelse, ett program och en religion existerar som tjänar HELA människan, HELA samhället och HELA miljön för att vi ska kunna bygga en bättre värld, ett bättre samhälle, en bättre ras och en friskare, lyckligare och mer kapabel individ.

Resten av trosbekännelsen finner ni i våra två grundböcker, *NATURE’S ETERNAL RELIGION* och *The WHITE MAN’S BIBLE*. Läs dem, studera dem och läs dem igen. Gå sedan till verket — distribuera dem, sprid ordet och hjälp till att bygga en bättre värld. Hjälp till att åstadkomma den största välsignelse som någonsin uttänkts för mänskligheten i hela dess tumultartade historia:

ETT FRISKT SINNE i en FRISK KROPP i ett
FRISKT SAMHÄLLE i en FRISK MILJÖ.

DEN VITA MANNENS BIBEL

Av BEN KLASSEN, Pontifex Maximus

Denna monumentala bok, tillsammans med NATURENS EVIGA RELIGION (publicerad 1973), fullbordar läggandet av grunden för den vita mannens religiösa rörelse — KREATIVITET.

KREATIVITET

Är den vita rasens religion

Den Vita Mannens Bibel, publicerad 1981, består av 451 sidor, 73 kapitel, och innehåller följande:

* Mål för framtidens värld ur den vita mannens perspektiv.
* Nio kapitel om hälsosamt leverne — hur man återfår superhälsa och behåller den.
* Naturlig mat och korrekt diet.
* Ekologisk odling.
* Återställande av en ren miljö.
* Återställande av den vita mannens kontroll över sitt eget öde — inom religion, regering, utbildning, kultur och mycket mer.
* Genetik — hur man renar och skyddar den vita rasens genpool.
* Hur man stoppar den rasliga föroreningen av Amerika och faktiskt vänder processen.
* Mycket, mycket mer.

Denna bok fastställer i själva verket:

* En kraftfull religiös trosbekännelse och ett program för den vita rasens överlevnad, expansion och framsteg.
* VÅRT FYRADIMENSIONELLA PROGRAM: Ett friskt sinne i en frisk kropp i ett friskt samhälle i en frisk miljö.
* Det totala programmet, den slutgiltiga lösningen, den ultimata trosbekännelsen baserad på naturens eviga lagar.

BESTÄLLNINGSFORMULÄR

Church of the Creator, Inc.
P.O. Box 5908
Lighthouse Point, Florida 33064

1 exemplar 8,00
8 exemplar 25,00
50 exemplar 120,00

Mina herrar, bifogat är $ _____ Vänligen skicka mig _____ exemplar av DEN VITA MANNENS BIBEL portofritt.

Namn _____ Gata _____

Stad _____ Stat _____ Postnummer _____

☐ SPECIALERBJUDANDE: $10,00 för 1 exemplar av Naturens Eviga Religion PLUS 1 exemplar av Den Vita Mannens Bibel (SE BAKSIDA)

ÖVERLEVNAD

Vi talar om överlevnaden för

Den Vita Rasen!

NATURENS HÖGSTA OCH FINASTE PRESTATION

VISSTE DU ATT:

* I *1920 var den Vita Rasen i numerärt underläge med endast 2 mot 1?*
* *IDAG är den i numerärt underläge med 12 mot 1 gentemot världens ler-raser?*
* *Det judiska Förenta Nationerna (skadeglatt) förutspår att vi i nästa generation kommer att uppslukas av ett hav av ler-raser till förhållandet 49 mot 1?*
* *Den Vita Rasen är en utrotningshotad art på en snabb utförsbacke mot utplåning?*
* *Den världsomspännande judiska konspirationen accelererar rasande den processen med sitt djävulska program för att bastardisera den Vita Rasen? Hur mycket BRYR DU DIG?*

Äntligen har den Vita Rasen en egen religion! **Vi har svaret i boken**

NATURENS EVIGA RELIGION

508 sidor 49 kapitel

Av **Ben Klassen**, *Pontifex Maximus*

* En ny TROBEKÄNNELSE för den Vita Rasens överlevnad, expansion och framsteg.
* Baserad på historiens erfarenhet, på logik, sunt förnuft och på naturens eviga lagar.
* VI HAR DET ULTIMATA programmet för att förena och organisera den Vita Rasen på världsomspännande basis.
* Inte baserad på myter, sagor, spökerier, vidskeplighet eller "paj i himlen när du dör".
* Kärnan i vår trobekännelse är "Vad är bäst för den Vita Rasen?"
* Avslöjar det judiska programmet av bedrägeri, användning av religion, propaganda, finans och krig för att förstöra den Vita Rasen.

Detta är DEN VITA MÄNNISKANS RELIGION för ÖVERLEVNAD och TRIUMF

Beställ ditt exemplar av NATURENS EVIGA RELIGION idag — 508 sidor

Vi måste få ut 10 miljoner exemplar av våra biblar i händerna på våra vita raskamrater — GÖR DIN DEL!

BESTÄLLNINGSFORMULÄR

Church of the Creator, Inc.
P.O. Box 5908
Lighthouse Point, Fla. 33064

1 exemplar 8.00
8 exemplar 25.00
32 exemplar 65.00

Mina herrar, bifogat är $ _____ Vänligen skicka mig _____ exemplar av NATURENS EVIGA RELIGION porto betalt.

Namn _____ Gata _____

Stad _____ Stat _____ Postnr _____

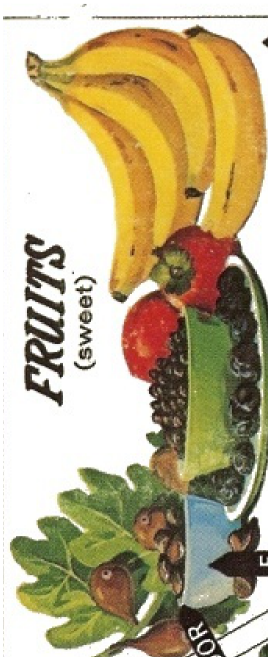
☐ SPECIALERBJUDANDE: $10.00 för 1 ex av Nature's Eternal Religion PLUS 1 ex av White Man's Bible **SE BAKSIDAN!**

KORREKT MATKOMBINERING

MONOTROFISK MÅLTID - ETT LIVSMEDEL PER MÅLTID ÄR IDEALET

FRUKTER

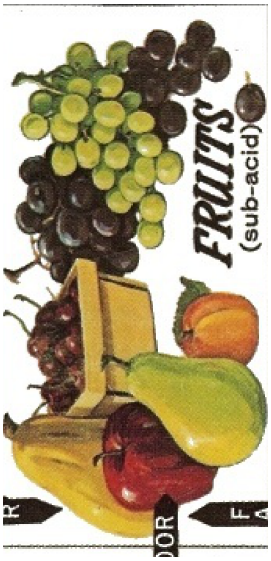
(söta)



DÅLIG

FRUKTER

(halvsura)



DÅLIG

PROTEINER

* Alla kött- och mejeriprodukter

BRA

GRÖNA GRÖNSAKER

BRA

** DESSA ÄMNEN REKOMMENDERAS INTE MEN ÄR INKLUDERADE FÖR TYDLIGHETENS SKULL*

AVOKADO — KOMBINERAS VÄL MED ALL MAT UTOM PROTEINER OCH MELONER

TOMATER — KAN ÄTAS TILLSAMMANS MED ICKE-STÄRKELSEHALTIGA GRÖNSAKER OCH PROTEIN

MELONER — ÄT DEM ENSAMMA ELLER LÅT DEM VARA